

MENÚ VEGETARIANO SEPTIEMBRE 2023- DEUTSCHE SCHULE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/09/2023

Crema de calabacín con gofio
Ensalada mediterránea
Arroz tostado con zanahoria y huevo revuelto
Fruta fresca
Pan y agua

05/09/2023

Potaje de garbanzos
Ensalada mixta con atún
Espaguetis carbonara
Fruta fresca
Pan y agua

06/09/2023

Sopa de ave con fideos
Ensalada caprese
Verduras al ajillo con quinoa y garbanzos
Fruta fresca
Pan y agua

07/09/2023

Crema de calabaza y zanahoria
Ensalada griega
Brócoli salteado con cuscús
Postre lácteo
Pan y agua

08/09/2023

11/09/2023

Potaje de judías pintas
Ensalada de pepino
Guisantes con tomate y arroz
Fruta fresca
Pan y agua

12/09/2023

Sopa minestrone
Ensalada canaria (Berros, millo, tomate)
Verduras teriyaki con papas asadas y judías verdes
Fruta fresca
Pan y agua

13/09/2023

Coliflor gratinada con nata y queso
Judías vinagreta
Arroz con verduras
Fruta fresca
Pan y agua

14/09/2023

Crema de verduras con gofio
Ensalada de tomate y huevo duro
Macarrones con salsa de champiñones
Postre lácteo
Pan y agua

15/09/2023

Verduras salteadas con soja
Ensalada de lechuga y tomate
Ropa vieja de zanahoria
Macedonia de fruta fresca
Pan y agua

18/09/2023

Sopa de verduras
Tabulé
Judías verdes salteadas con verduras
Fruta fresca
Pan y agua

19/09/2023

Crema oriental
Ensalada oriental
Arroz tres delicias
Fruta fresca
Pan y agua

20/09/2023

Potaje de lentejas
Ensalada tropical
Espaguetis con aceite, ajo, orégano y huevo
Fruta fresca
Pan y agua

21/09/2023

Crema de zanahoria
Ensalada mixta
Varitas de verduras con papas arrugadas y mojo rojo
Postre lácteo
Pan y agua

22/09/2023

Champiñones al ajillo
Ensalada de tomate y millo
Pisto manchego con puré de papas
Fruta fresca
Pan y agua

25/09/2023

Brócoli gratinado con nata y queso
Ensalada italiana
Garbanzos con arroz y espinacas
Fruta fresca
Pan y agua

26/09/2023

Sopa de fideos
Ensalada toscana
Falafel con zanahorias
Fruta fresca
Pan y agua

27/09/2023

Crema de berros
Tomates aliñados
Arroz con huevo y salsa de tomate casera
Fruta fresca
Pan y agua

28/09/2023

Verduras al ajillo
Ensalada americana
Espaguetis boloñesa vegetal
Postre lácteo
Pan y agua

29/09/2023

Guisantes con jamón
Ensalada de tomate y zanahoria
Verduras al horno con garbanzos, curry y cuscús
Fruta fresca
Pan y agua

Aquí SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

ICONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS | Scolarex

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE MAGRA
LÁCTEOS O FRUTA
FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empieza hoy a mejorar el resto de tu vida!

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS GROUP | Scolarest