



MENÚ VEGETARIANO NOVIEMBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Coliflor gratinada con nata y queso

Sopa de verduras con fideos

Crema de calabaza con gofio

Poteje de lentejas

Ensalada toscana

Ensalada de manzana y apio

Ensalada italiana

Ensalada mixta

Ropa vieja de espinacas

Pisto con huevo

Macarrones carbonara con champiñones

Paella de verduras

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

Crema de colinos

Potaje de verduras con judías

Verduras salteadas con pimentón

Crema reina

Crema de calabacín

Ensalada mediterránea

Judías a la vinagreta

Ensalada de lechuga, piña y salsa rosa

Ensalada de tomate y millo

Ensalada griega

Verduras con quinoa y judías blancas

Tallarines con verduras, soja y huevo

Brócoli al horno con cuscús y garbanzos

Arroz con verduras y huevo

Tortilla de papas con cebolla y alioli

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

Sopa minestrone

Crema de col

Potaje de garbanzos

Crema de zanahoria con gofio

Crema de calabacín con gofio

Ensalada de pepino

Ensalada tropical

Ensalada mediterránea

Ensalada mixta

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Guisantes con arroz

Arroz tostado con verduras y huevo

Menestra al ajillo con puré de batata y papa

Lasaña de espinacas y zanahoria

Cuscús con garbanzos y verduras

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

Potaje de judías pintas

Crema de calabaza

Verduras salteadas con soja

Sopa de verduras con estremitas

Crema de guisantes

Ensalada oriental

Ensalada waldorf

Tomates aliñados

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Ensalada mediterránea

Espaguetis con albahaca y huevo revuelto

Verduras al curry con cuscús y judías blancas

Verduras al horno con quinoa

Hamburguesas de lentejas con papas fritas

Risotto de champiñones

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Macedonia de fruta fresca

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua



Nuestros menús diarios potencian la **gastronomía canaria** además de la **introducción de platos novedosos**

Sabras que...

Por eso diariamente nuestros comensales **toman a diario, gofio de millo** como aditivo a nuestros potajes y cremas.

“En Scolarest nos tomamos muy en serio la salud de nuestros comensales”

La seguridad es lo primero, en todo lo que hacemos.



SE INCLUYE PAN BLANCO E INTEGRAL Y AGUA EN TODAS LAS COMIDAS



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 !

Aceites de Oliva de España y Compass Group | Scolarest te ofrecen un programa práctico, progresivo y flexible para transformar tus hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de toda la familia. Con Aitor Sánchez.

Visita <https://aprendeacomersano.org/>

COMPASS GROUP | Scolarest