



MENÚ BASAL 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 ave con fideos

Crema de calabaza con gofio

Potaje de lentejas

*Ensalada toscana**Ensalada de manzana y apio**Ensalada italiana**Ensalada mixta*

Ropa vieja de pollo

Lomos de merluza con salsa verde y papas sancochadas

Macarrones carbonara

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 cangrejo con salsa rosa**Ensalada de tomate y millo**Ensalada griega*

Lomo de cerdo al horno con puré de papas

Tallarines con verduras, soja y huevo

Fogonero al horno con brócoli

Arroz con pollo

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*

Merluza al ajillo con guisantes

Arroz tostado con verduras y huevo

Pollo al ajillo con puré de batata y papa

Lasaña boloñesa de cerdo

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 estrellitas

Crema de guisantes

*Ensalada de pepino**Ensalada de manzana y apio**Tomates aliñados**Ensalada de lechuga, tomate y cebolla**Ensalada mediterránea*

Espaguetis con albahaca y huevo revuelto

Pollo al horno con verduras

Marmitako de fogonero

Hamburguesas con papas fritas y ketchup

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