SERUNION EDUCA

Deutsche Schule Málaga COLEGIO ALEMÁN

Menú BASAL INFANTIL

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA-COLEGIO ALEMÁN

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	**02**	**03**	**04**	**05**
Arroz con verduras al wok Cinta de lomo a la plancha Puré de patata Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Espirales al pesto Salmón a la crema Brócoli al vapor Helado sabores y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz pilaf con guisantes Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Ratatouille de verduras Ternera a la jardinera Champiñones salteados con cebolla Macedonia de fruta de temporada y panes variados (blanco, integral, semillado)
08	**09**	**10**	**11**	**12**
Crema de verduras y hortalizas Lasaña de atún Salteado mediterráneo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Sopa minestrone Salchicha alemana con piel crujiente mixta Puré de patata Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Potaje de guisantes y lacón Merluza en adobo de limón frito Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Macarrones ecológicos con tomate Kaisershmarrn Compota de manzana Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Arroz a la mejicana Fajitas mixtas Nachos Natillas de vainilla y panes variados (blanco, integral, semillado)
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ternera en salsa de alcaparras Patatas fritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Paella mixta Bacalao a la romana Pisto de verduras Helado sabores y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de lentejas con salchicha frankfurt Revuelto de jamón york y queso Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Sopa de picadillo Blanqueta de pavo al ajillo Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Tallarines con verduras al wok Filete de merluza a la plancha Chips de verduras Bizcocho y panes variados (blanco, integral, semillado)
22	**23**	**24**	**25**	**26**
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Filete de pollo al horno - Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Cous cous con verduras y pasas Caballa en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur de soja con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro Cinta de lomo a la plancha Puré de patata gratinado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Arroz a la milanesa Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de brócoli Hamburguesa mixta completa Patatas gajo fritas Brownie de chocolate casero y panes variados (blanco, integral, semillado)
29	**30**			
Espaguetis aglio-olio Lomo en salsa con verduritas - Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de calabaza asada Escalope de pollo empanado Tomate provenzal Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)			

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celiacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú BASAL INFANTIL

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
BASAL INFANTIL	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras al wok	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espirales al pesto	1	2	3					8	9		11			
			Segundo	Salmón a la crema	1	2		4					9	10	11	12		
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes									9					
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Viernes	Primero	Ratatouille de verduras		2	3						9					14
			Segundo	Ternera a la jardinera														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lasaña de atún	1	2	3	4					9	10	11	12		
			Guarnición	Salteado mediterráneo														
		Martes	Primero	Sopa minestrone	1								9		11	12		14
			Segundo	Salchicha alemana con piel crujiente mixta	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Kaisershmarrn	1	2	3											
			Guarnición	Compota de manzana														14
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Fajitas mixtas	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Nachos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa de alcaparra	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Bacalao a la romana	1		3	4										
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Crema de lentejas con salchicha frankfurt	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Blanqueta de pavo al ajillo														
			Guarnición	Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo				4										
		Viernes	Primero	Tallarines con verduras al wok	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Chips de verduras	1													14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite				4										
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Cous cous con verduras y pasas	1								9		11			
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Miércoles	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésa	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Puré de patata gratinado		2	3						9					14
		Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4										14
			Segundo	Escalope de pollo empanado	1		3											
			Guarnición	Tomate provenzal	1	2	3						9					
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														