

Menú BASAL INFANTIL

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de verduras y hortalizas Lasaña de atún Salteado mediterráneo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	02 Garbanzos con verduras Salchicha alemana con piel crujiente mixta Puré de patata Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	03 Macarrones ecológicos con tomate Filete de pollo al horno Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	04 Potaje de guisantes y lacón Merluza en adobo de limón frito Patatas steakhouse Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	05 Arroz a la mejicana Fajitas mixtas Nachos Natillas de vainilla y panes variados (blanco, integral, semillado)
08  Festivo	09 Paella mixta Bacalao al horno Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	10 Crema de lentejas con salchicha frankfurt Huevos bella aurora Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	11 Sopa de picadillo Blanqueta de pavo al ajillo Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	12 Tallarines con verduras al wok Filete de merluza a la plancha Chips de verduras Bizcocho y panes variados (blanco, integral, semillado)
15 Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Filete de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	16 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)	17 Alubias con patatas Revuelto de champiñones y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	18  Sopa de navidad Pechuga de pollo empanada Patatas gajo fritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	19 Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro Chili con carne Arroz salteado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Vacaciones	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD JUEVES 18 DICIEMBRE 	
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				

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.



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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUZOS	SUFRITOS
BASAL INFANTIL	Semana 1	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	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salchicha alemana con piel crujiente mixta	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata	2								9					14
		Miércoles	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4					10	11				14
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana									9	10				14
			Segundo	Fajitas mixtas	1	2	3											
			Guarnición	Nachos														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Crema de lentejas con salchicha frankfurt	1	2	3						9					14
			Segundo	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			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 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite c				4										
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		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	Alubias con patatas					3									14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla														
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Sopa de navidad	1	2	3						9	11	12			14
			Segundo	Pechuga de pollo empanada	1		3											
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
		Viernes	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésa	1								9	11				
			Segundo	Chili con carne														
			Guarnición	Arroz salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9	11				
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada					4									14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3										
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo empanado	1		3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz	2								9	12				14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone	1								9	11	12			14
			Segundo	Pizza de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Jurel en salsa de tomate					4									
			Guarnición	Berenjena en fritura	1													
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry									9	11				
			Guarnición	Cous cous en blanco	1								9	11				
		Jueves	Primero	Macarrones con atún	1			4					9	11				
			Segundo	Revuelto de queso	2	3							9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al limón														14
			Guarnición	Col salteada														14