




Menú BASAL INFANTIL

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN DICIEMBRE 2025

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

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.

03 Sostenibilidad

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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



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															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES		
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															
			Segundo	Fajitas mixtas	1	2	3						9	10					14
			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															14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			3												
			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													12		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