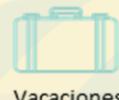


Menú SIN GLUTEN

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno Salteado mediterráneo Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha Chucrut Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Filete de pollo al horno Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados con patatas Filete de merluza a la plancha Patatas steakhouse Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la mejicana Tortilla francesa Nachos Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
 Festivo	Paella mixta Bacalao al horno Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Crema de brócoli Huevos duros con salsa de tomate Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de picadillo con fideos sin gluten Blanqueta de pavo al ajillo Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras Filete de merluza a la plancha Calabacín salteado Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Caballa en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Revuelto de champiñones y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno Patatas gajo fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Calabacín salteado con cebolla, pimiento verde y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones		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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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.