

## Menú Basal

## DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b> Crema de verduras y hortalizas Lasaña de atún Salteado mediterráneo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 767,786 prot (g): 23,699 lip (g): 28,829 hc (g): 97,008	<b>02</b> Garbanzos con verduras Salchicha bratwurst Chucrut Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 772,979 prot (g): 34,49 lip (g): 33,38 hc (g): 76,534	<b>03</b> Kaisershmarrrn Filete de pollo al horno Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 758,818 prot (g): 46,256 lip (g): 39,818 hc (g): 49,782	<b>04</b> Potaje de guisantes y lacón Fish and chips Patatas steakhouse Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 779,541 prot (g): 37,99 lip (g): 24,415 hc (g): 90,75	<b>05</b> Arroz a la mejicana Fajitas mixtas Nachos Natillas de vainilla y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 1018,321 prot (g): 37,557 lip (g): 30,2 hc (g): 147,087
<b>08</b>  <b>Festivo</b>	<b>09</b> Paella mixta Bacalao al horno Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 595,022 prot (g): 29,402 lip (g): 15,331 hc (g): 82,602	<b>10</b> Crema de lentejas con salchicha frankfurt Huevos bella aurora Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 740,783 prot (g): 31,73 lip (g): 40,67 hc (g): 57,931	<b>11</b> Sopa de picadillo Blanqueta de pavo al ajillo Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 784,746 prot (g): 46,68 lip (g): 30,894 hc (g): 76,571	<b>12</b> Tallarines con verduras al wok Merluza garam massala Chips de verduras Kolak de banana y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 670,83 prot (g): 15,59 lip (g): 18,187 hc (g): 108,244
<b>15</b> Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 626,82 prot (g): 37,239 lip (g): 23,425 hc (g): 63,336	<b>16</b> Cous cous con verduras y pasas Caballa en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 748,184 prot (g): 35,592 lip (g): 23,818 hc (g): 91,396	<b>17</b> Alubias con chorizo Revuelto de champiñones Cebolla caramelizada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 889,572 prot (g): 30,128 lip (g): 34,167 hc (g): 105,707	<b>18</b>  Sopa de navidad Pechuga de pollo empanada con salsas Patatas gajo fritas Postre especial y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 603,712 prot (g): 37,26 lip (g): 20,38 hc (g): 65,919	<b>19</b> Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro Chili con carne Arroz blanco Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 752,673 prot (g): 24,959 lip (g): 29,219 hc (g): 92,941
<b>22</b>  <b>Vacaciones</b>	<b>23</b>  <b>Vacaciones</b>	<b>24</b>  <b>Vacaciones</b>	<b>25</b>  <b>Navidad</b>	<b>26</b>  <b>Vacaciones</b>
<b>29</b>  <b>Vacaciones</b>	<b>30</b>  <b>Vacaciones</b>	<b>31</b>  <b>Vacaciones</b>	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> <b>JUEVES 18 DICIEMBRE</b> 	Atendiendo al Rgto. 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.

## 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...



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

Pescado

Huevo

carne

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	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 bratwurst	1	2	3						9					14
			Guarnición	Chucrut														14
		Miércoles	Primero	Kaisershmarrn	1	2	3											
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3						9					
			Segundo	Fish and chips	1			4										
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Fajitas mixtas	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Nachos														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	0														
		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	Merluza garam massala														
			Guarnición	Chips de verduras	1													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite d				4										
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada														
		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 chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de champiñones			3											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Sopa de navidad	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo empanada con salsas	1		3											
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
		Viernes	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésar	1								9		11			
			Segundo	Chili con carne														
			Guarnición	Arroz blanco														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														
		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 bacon, queso y orégano														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo al horno con salsa estrogonoff														14
			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	1								9		11			
		Jueves	Primero	Macarrones a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1	2	3	4					9					
			Segundo	Pechuga de pollo al limón														14
			Guarnición	Col salteada														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.