

Menú Basal

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca	Cous cous con verduras y pasas	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro	Arroz a la milanesa	Chowder de brócoli
Jamoncitos de pollo al horno	Caballa en salsa de tomate	Cinta de lomo a la plancha	Revuelto de champiñones y cebolla	Hamburguesa mixta completa
Menestra de verduras salteada	Judías verdes al ajillo	Puré de patata gratinado	Calabacín salteado	Patatas gajo fritas
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)	Brownie de chocolate casero y panes variados (blanco, integral, semillado)
10	11	12	13	14
Espaguetis aglio-olio	Crema de calabaza asada	Arroz con salsa de tomate	Cocido andaluz	Sopa minestrone
Magro de cerdo en salsa con verduritas	Tortilla de patata y cebolla	Escalope de pollo empanado	Merluza al horno con ajo y perejil	Pizza de bacon, queso y orégano
0	Champiñones salteados con ajo y perejil	Zanahoria dado salteada	Tomate asado	Verduras a la provenzal
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)	Helado vasito y panes variados (blanco, integral, semillado)
17	18	19	20	21
Crema de verduras y hortalizas	Lentejas con zanahoria	Sopa de verduras con arroz	Macarrones a la carbonara	Garbanzos al estilo hindú
Lomo al horno con salsa estrogonoff	Jurel en salsa de tomate	Jamoncitos de pollo al curry	Revuelto de queso	Pechuga de pollo al limón
Boniato asado	Berenjena en fritura	Cous cous	Salteado campestre	Col salteada
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)	Flan de calabaza y panes variados (blanco, integral, semillado)
24	25	26	27	28
Sopa de puchero	Espirales boloñesa	Crema de calabacín	Lentejas con chorizo	Arroz con verduras
Chuleta de sajonia a la plancha	Salmón a la crema	Fricasé de pollo	Tortilla de patata y cebolla	Boeuf bourguignon
Puré de patata	Brócoli al vapor	Arroz pilaf con guisantes	Pimientos verdes fritos	Champiñones salteados con cebolla
Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Helado sabores y panes variados (blanco, integral, semillado)	Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Tarta tatin 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...



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



Pescado



carne



Huevo



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 zanahoria y calabacín con aceite d				4										
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno			3											14
			Guarnición	Menestra de verduras salteada	1	2	3						9					14
		Martes	Primero	Cous cous con verduras y pasas			3	4					9					
			Segundo	Caballa en salsa de tomate		2												
			Guarnición	Judías verdes al ajillo	1	2	3						9	10	11	12		
		Miércoles	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésar	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha	1								9		11			
			Guarnición	Puré de patata gratinado	1	2	3	4					9		11	12		14
		Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín salteado	1													14
		Viernes	Primero	Chowder de brócoli				4										
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Patatas gajo fritas	1			4						10	11			14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio		2	3											
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4										
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Segundo	Escalope de pollo empanado														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Tomate asado														14
		Viernes	Primero	Sopa minestrone														14
			Segundo	Pizza de bacon, queso y orégano														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal	1								9		11			
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas	1			4	5	6			9		11	12		14
			Segundo	Lomo al horno con salsa estrogonoff	1	2							9	10	11	12		
			Guarnición	Boniato asado	1	2	3						9					14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena en fritura	1	2	3						9			12		14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz														14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al curry														
			Guarnición	Cous cous	1			4	5				9		11			14
		Jueves	Primero	Macarrones a la carbonara	1		3	4										
			Segundo	Revuelto de queso									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1	2	3	4					9					
			Segundo	Pechuga de pollo al limón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Col salteada	1	2	3						9		11			14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de puchero	1	2	3						9					14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha			3											
			Guarnición	Puré de patata	1	2		4										14
		Martes	Primero	Espirales boloñesa														
			Segundo	Salmón a la crema	1								9		11			
			Guarnición	Brócoli al vapor		2												
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín	1	2	3	4	5	6			9	10	11	12		14
			Segundo	Fricasé de pollo			3						9		11			14
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes									9					
		Jueves	Primero	Lentejas con chorizo	1			4										
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Pimientos verdes fritos	1	2	3	4	5	6			9					
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Boeuf bourguignon	1	2	3						9					
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas	1			4	5	6			9		11	12		14
			Segundo	Lasaña de atún				4	5	6								14
			Guarnición	Salteado mediterráneo														
		Martes	Primero	Alubias con verduras	1		3	4					9					
			Segundo	Salchicha bratwurst	1	2	3						9					14
			Guarnición	Chucrut	1	2	3						9		11			
		Miércoles	Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito		2												
			Guarnición	Coliflor salteada														14
		Jueves	Primero	Kaisershmarrn	1	2	3											
			Segundo	Filete de pollo al horno			3											
			Guarnición	Compota de manzana	1	2	3						9					14
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana				4										14
			Segundo	Fajitas mixtas														
			Guarnición	Nachos														