

Menú BASAL INFANTIL

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	Crema de brócoli
Filete 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 salteadas	Judías verdes al ajillo	Puré de patata gratinado	Calabacín salteado	Patatas gajo fritas
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)	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
Lomo en salsa con verduritas	Tortilla de patata y cebolla	Escalope de pollo empanado	Merluza al horno con ajo y perejil	Pizza de jamón york
-	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 pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
17	18	19	20	21
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria	Lentejas con zanahoria	Sopa de verduras con arroz	Macarrones con atún	Garbanzos con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Jurel en salsa de tomate	Jamonicitos de pollo al curry	Revuelto de queso	Pechuga de pollo al limón
Boniato asado	Berenjena en fritura	Cous cous en blanco	Salteado campestre	Col salteada
Fruta fresca y pan	Yogur natural con fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Flan de calabaza y pan
24	25	26	27	28
Sopa de puchero	Espirales boloñesa	Crema de calabacín	Lentejas con verduras	Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Salmón a la crema	Filete de pollo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Ternera a la jardinera
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)	Macedonia de fruta de temporada 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
BASAL INFANTIL	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite d				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	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésar	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Puré de patata gratinado			2	3					9					14
		Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1		2	3					9					14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla				3										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4										
			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 3	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									9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry														
			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														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de puchero	1								9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espirales boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón a la crema	1	2		4					9	10	11	12		
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes									9					
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Ternera a la jardinera														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 5	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	Alubias con patatas														14
			Segundo	Salchicha alemana con piel crujiente mixta	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado con cebolla, pimiento ve														
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Fajitas mixtas	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Nachos														

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