

Menú SIN GLUTEN

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	Arroz con calabaza y calabacín	Calabacín salteado con cebolla, pimiento verde y zanahoria	Arroz salteado con champiñones	Crema de brócoli
Jamoncitos de pollo al horno	Caballa en salsa de tomate	Cinta de lomo a la plancha	Revuelto de champiñones y cebolla	Filete de ternera con salsa de tomate
Menestra de verduras salteadas	Judías verdes al ajillo	Patata al vapor	Calabacín salteado	Patatas gajo fritas
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Espaguetis sin gluten aglio-olio	Crema de calabaza asada	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con patata y pollo	Sopa minestrone sin gluten
Lomo en salsa con verduritas	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil	Pechuga de pavo al limón
-	Champiñones salteados con ajo y perejil	Zanahoria dado salteada	Tomate asado	Verduras a la provenzal
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria	Brócoli a la gallega	Sopa de verduras con arroz	Macarrones sin gluten con tomate	Garbanzos salteados con cebolla
Filete de cerdo a la plancha	Jurel en salsa de tomate	Jamoncitos de pollo al curry	Revuelto de huevo	Pechuga de pollo al limón
Boniato asado	Berenjena a la plancha	Calabacín salteado	Salteado campestre	Col salteada
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Sopa de puchero con fideos sin gluten	Espirales sin gluten con tomate	Crema de calabacín	Garbanzos con verduras	Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha	Salmón a la plancha	Fricasé de pollo	Tortilla de patata y cebolla	Filete de ternera a la plancha
Puré de patata	Brócoli al vapor	Arroz pilaf con guisantes	Pimientos verdes fritos	Champiñones salteados con cebolla
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Macedonia de fruta de temporada y pan sin gluten



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



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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite d				4										
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno			3											14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas			3	4										14
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate		2												
			Guarnición	Judías verdes al ajillo	1	2	3						9	10	11	12		
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento ve	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha	1								9		11			14
			Guarnición	Patata al vapor				4										14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín salteado	1													14
		Viernes	Primero	Crema de brócoli				4										14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														14
			Guarnición	Patatas gajo fritas	1			4						10	11			14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio				4										
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas	1								9		11			
			Guarnición	-														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	Jamoncitos de pollo al horno			3											14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patata y pollo	1	2							9					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Tomate asado														14
		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten		2	3						9		11			14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														
			Guarnición	Verduras a la provenzal	1								9		11	12		14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria	1		3											
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha								8						
			Guarnición	Boniato asado	1	2	3						9					14
		Martes	Primero	Brócoli a la gallega	1	2						8	9					
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena a la plancha														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry														
			Guarnición	Calabacín salteado	1													14
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate						6			9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo	1	2	3					8	9					14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla	1			4					9		11			14
			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 con fideos sin gluten									9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha	1								9		11			
			Guarnición	Puré de patata		2	3	4	5	6			9					14
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate				4										
			Segundo	Salmón a la plancha			3	4										
			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	Garbanzos con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Pimientos verdes fritos	1	2	3	4	5	6			9					
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha		2												14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas	1			4	5	6			9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Salteado mediterráneo														
		Martes	Primero	Alubias con patatas	1	2	3						9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha	1								9		11			
			Guarnición	Chucrut	1	2	3						9		11			
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con patatas	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														14
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate						6			9		11			14
			Segundo	Filete de pollo al horno			3											
			Guarnición	Compota de manzana	1	2	3						9					14
		Viernes	Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Tortilla francesa		2							9	10	11	12		
			Guarnición	Nachos														

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