

Menú Basal

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	MARTES 27 ENERO JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 			
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07 Lentejas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 826,598 prot (g): 26,488 lip (g): 35,983 hc (g): 90,885	08 Crema de calabacín Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patata Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 639,288 prot (g): 29,808 lip (g): 24,153 hc (g): 70,647	09 Arroz con verduras Boeuf bourguignon Champiñones salteados con cebolla Tarta tatín y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 917,097 prot (g): 27,587 lip (g): 38,573 hc (g): 110,051
12 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	13 Garbanzos con verduras Salchicha bratwurst Puré de patata Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 891,531 prot (g): 34,755 lip (g): 38,786 hc (g): 92,805	14 Kaisersmarrn 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	15 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	16 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
19 Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ternera en salsa de alcaparras Patatas fritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 745,061 prot (g): 27,118 lip (g): 34,977 hc (g): 75,8	20 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	21 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	22 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	23 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
26 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	27  Noodles salteados con verduras  Cerdo en salsa agridulce  Col salteada Flan de vainilla y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 726,21 prot (g): 39,497 lip (g): 22,448 hc (g): 88,098	28 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	29 Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro Caballa en salsa de tomate Arroz blanco Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 691,606 prot (g): 27,186 lip (g): 20,927 hc (g): 93,849	30 DÍA PEDAGÓGICO 

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...



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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUFLITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo al horno con salsa estroganoff														14
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Jurel en salsa de tomate		4												
			Guarnición	•														
		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						14
			Segundo	Pechuga de pollo al limón														
			Guarnición	Col salteada														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de puchero	1							9		11	12			14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha	1	2	3					9						14
			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	Lentejas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Puré de patata	2							9						14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras								9						
			Segundo	Boeuf bourguignon	1	2	3					9						
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	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	Puré de patata	2							9						14
		Miércoles	Primero	Kaisershmann	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														
			Guarnición	Nachos														
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa de alcacarras	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		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 5	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite d					4									
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada														
		Martes	Primero	Noodles salteados con verduras	1	2	3					9	10	11	12			14
			Segundo	Cerdo en salsa agridulce														
			Guarnición	Col salteada														
		Miércoles	Primero	Alubias con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Revuelto de champiñones		3												
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésar	1							9		11				
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Arroz blanco														
		Viernes	Primero	Chowder de brócoli						4								
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3					9	10					14
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14