

## Menú SIN GLUTEN

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	<b>MARTES 27 ENERO JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 			
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07 Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y pan sin gluten	08 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten	09 Arroz con verduras Filete de ternera a la plancha Champiñones salteados con cebolla Macedonia de fruta de temporada y pan sin gluten
12 Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno Salteado mediterráneo Fruta fresca y pan sin gluten	13 Garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha Puré de patata Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	14 Macarrones sin gluten con tomate Filete de pollo al horno Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten	15 Guisantes salteados con patatas Filete de merluza a la plancha Patatas steakhouse Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz a la mejicana Tortilla francesa Nachos Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
19 Menestra de verduras salteadas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	20 Paella mixta Bacalao al horno Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	21 Crema de brócoli Huevos duros con salsa de tomate Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	22 Sopa de picadillo con fideos sin gluten Blanqueta de pavo al ajillo Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten	23 Espaguetis sin gluten con verduras Filete de merluza a la plancha Calabacín salteado Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten
26 Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	27 Espaguetis sin gluten con verduras Magro de cerdo con tomate Col salteada Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	28 Alubias con patatas Revuelto de champiñones y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y pan sin gluten	29 Calabacín salteado con cebolla, pimiento verde y zanahoria Caballa en salsa de tomate Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	30 <b>DÍA PEDAGÓGICO</b> 

# 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.



## 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	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
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	Gluten	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos de la selva	Soya	Señamo	Mostaza	Ajo	Almanzas	Salpicos
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
				Guarnición	Boniato asado													
		Martes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate														
				Guarnición	Berenjena a la plancha													
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry														14
				Guarnición	Calabacín salteado													
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo														
				Guarnición	Salteado campestre													
			Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla													14
					Segundo	Pechuga de pollo al limón												
SIN GLUTEN	Semana 1	Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
				Guarnición	Puré de patata													14
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate														
					Segundo	Salmón a la plancha												4
SIN GLUTEN	Semana 2	Miércoles	Guarnición	Brócoli al vapor														14
			Primero	Garbanzos con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														3
				Guarnición	Pimientos verdes fritos													
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
				Guarnición	Puré de patata													2
SIN GLUTEN	Semana 2	Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
				Guarnición	Champiñones salteados con cebolla													
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
				Guarnición	Salteado mediterráneo													
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
SIN GLUTEN	Semana 3	Martes	Guarnición	Cinta de lomo a la plancha														14
			Segundo	Puré de patata														2
				Primero	Macarrones sin gluten con tomate												9	
				Segundo	Filete de pollo al horno													
				Guarnición	Coliflor salteada													
		Jueves	Primero	Guisantes salteados con patatas														14
				Segundo	Filete de merluza a la plancha													4
SIN GLUTEN	Semana 3	Viernes	Guarnición	Patatas steakhouse														
			Primero	Arroz a la mejicana														
			Segundo	Tortilla francesa														3
				Guarnición	Nachos													
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
				Guarnición	Patatas fritas													
		Martes	Primero	Paella mixta														14
			Segundo	Bacalao al horno														1
				Guarnición	Pisto de verduras													
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate														3
				Guarnición	Zanahoria baby al vapor													
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten														3
			Segundo	Blanqueta de pavo al ajillo														
				Guarnición	Patatas asadas													
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras														9
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														4
				Guarnición	Calabacín salteado													
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite c														4
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
				Guarnición	Menestra de verduras salteadas													
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras														9
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
				Guarnición	Col salteada													14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla														3
				Guarnición	Cebolla caramelizada													
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento ve														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate														1
				Guarnición	Arroz salteado													
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
				Guarnición	Patatas gajo fritas													14