

Menú SIN GLUTEN INFANTIL

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	MARTES 27 ENERO JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 		 Vacaciones	 Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07 Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Yogur natural con 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 Ternera a la jardinera 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 Patata al vapor 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 Fruta fresca y pan sin gluten
26 Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Filete 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	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.

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	lácteos

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN 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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUZOS	SUFLITOS
SIN GLUTEN INFAI	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena a la plancha														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con arroz														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry												9	11	12
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con atún				4								9		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Salteado campestre														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al limón														14
			Guarnición	Col salteada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten												9	12	14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Puré de patata		2										9		14
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate												9		
			Segundo	Salmón a la plancha			4											
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha												2	9	14
			Guarnición	Puré de patata														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Ternera a la jardinera														
			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
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	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											
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Viernes	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											5	6		14
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			5									9	12	14
			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	Filete 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														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			5											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento ve														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4											
			Guarnición	Arroz salteado														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14