

Menú BASAL INFANTIL

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ternera en salsa de alcaparras Patatas fritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Paella mixta Tortilla francesa Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de lentejas con salchicha frankfurt Goulash de ternera Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Sopa de picadillo Blanqueta de pavo al ajillo Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Tallarines con verduras al wok Filete de merluza a la plancha Chips de verduras Bizcocho de banana o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Filete de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Cous cous con verduras y pasas Bacalao en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur de soja con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Guiso de patatas con magro Revuelto de champiñones y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Garbanzos con verduras Pollo tikka massala Arroz salteado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de brócoli Hamburguesa mixta completa Patatas gajo fritas Brownie de chocolate o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)
16	17	18	19	20
Espaguetis aglio-olio Lomo en salsa con verduritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Champiñones salteados con ajo y perejil Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo empanado Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Cocido andaluz Merluza al horno con ajo y perejil Tomate asado Fruta fresca y pan	Sopa minestrone Pizza de jamón york Verduras a la provenzal Helado o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)
23	24	25	26	27
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Boniato asado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Berenjena en fritura Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Patatas a la marinera Jamoncitos de pollo al curry Cous cous en blanco Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Macarrones con atún Revuelto de queso Salteado campestre Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Alubias con patatas Salchicha alemana con piel crujiente mixta Col salteada Flan de calabaza o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)
30	31	01	02	03
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA		JUEVES 12 MARZO JORNADA GASTRONÓMICA "HINDÚ"	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
BASAL INFANTIL	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa de alcaparra:	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella mixta					5	6								14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Crema de lentejas con salchicha frankfurt	1	2	3						9					14
			Segundo	Goulash de ternera														
			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	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Chips de verduras	1													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite c				4										
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Cous cous con verduras y pasas	1								9		11			
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			3											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Pollo tikka massala														14
			Guarnición	Arroz salteado														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas gajo fritas														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4										14
			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 4	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	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena en fritura	1													
		Miércoles	Primero	Patatas a la marinera					5									14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al curry									9		11			
			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	Alubias con patatas														14
			Segundo	Salchicha alemana con piel crujiente mixta	1	2	3						9					14
			Guarnición	Col salteada														14
	Semana 5	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 con cebolla y guisantes														
		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														

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