

Menú Basal

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) Kcal: 745,061 prot (g): 27,118 lip (g): 34,977 hc (g): 75,8	Paella mixta Tortilla francesa Pisto de verduras Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 622,202 prot (g): 28,167 lip (g): 19,624 hc (g): 85,602	Crema de lentejas con salchicha frankfurt Goulash de ternera Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 890,106 prot (g): 40,727 lip (g): 55,406 hc (g): 53,303	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	Tallarines con verduras al wok Merluza garam massala Chips de verduras Kolak de banana o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 670,83 prot (g): 15,59 lip (g): 18,187 hc (g): 108,244
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Cuartos de pollo al horno Menestra de verduras salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 637,78 prot (g): 37,807 lip (g): 23,491 hc (g): 65,132	Cous cous con verduras y pasas Bacalao en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 647,864 prot (g): 31,811 lip (g): 14,366 hc (g): 91,396	Guiso de patatas con magro Revuelto de champiñones Cebolla caramelizada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 726,455 prot (g): 25,653 lip (g): 21,848 hc (g): 102,138	Garbanzos al estilo hindú Pollo tikka massala Arroz salteado con especias Bizcocho y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 1194,618 prot (g): 45,637 lip (g): 45,362 hc (g): 144,668	Chowder de brócoli Hamburguesa mixta completa Patatas gajo fritas Brownie de chocolate o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 1434,43 prot (g): 39,542 lip (g): 75,283 hc (g): 124,096
16	17	18	19	20
Espaguetis aglio-olio Lomo en salsa con verduritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 637,121 prot (g): 35,13 lip (g): 17,537 hc (g): 81,316	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) Kcal: 561,708 prot (g): 18,377 lip (g): 20,607 hc (g): 69,412	Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo empanado Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 797,546 prot (g): 35,627 lip (g): 26,18 hc (g): 101,045	Cocido andaluz Merluza al horno con ajo y perejil Tomate asado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 625,845 prot (g): 35,84 lip (g): 17,321 hc (g): 74,585	Sopa minestrone Pizza de bacon, queso y orégano Verduras a la provenzal Helado o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 765,145 prot (g): 26,839 lip (g): 22,995 hc (g): 108,979
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Lomo al horno con salsa estrogonoff Boniato asado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 614,715 prot (g): 32,96 lip (g): 19,394 hc (g): 71,825	Lentejas con zanahoria Caballa en salsa de tomate Berenjena en fritura Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 710,874 prot (g): 37,984 lip (g): 26,96 hc (g): 73,389	Patatas a la marinera Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 805,977 prot (g): 42,631 lip (g): 25,79 hc (g): 96,236	Macarrones a la carbonara Revuelto de queso Salteado campestre Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 891,23 prot (g): 38,875 lip (g): 41,97 hc (g): 85,447	Alubias con chorizo Salchicha bratwurst Col salteada Flan de calabaza o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado) Kcal: 949,416 prot (g): 35,096 lip (g): 45,961 hc (g): 90,457
30	31			
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.

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 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas de ternera en salsa de alcaparras	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	Merluza garam massala														
			Guarnición	Chips de verduras	1													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite d				4										
			Segundo	Cuartos de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada														
		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			3											
			Guarnición	Cebolla caramelizada														
		Jueves	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1	2	3	4					9					
			Segundo	Pollo tikka massala		2								10	11	12	13	14
			Guarnición	Arroz salteado con especias														
		Viernes	Primero	Chowder de brócoli				4										
			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	0														
		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 bacon, queso y orégano														
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo al horno con salsa estrogonoff														14
			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	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	Alubias con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Salchicha bratwurst	1	2	3						9					14
			Guarnición	Col salteada														14
	Semana 5	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	Crema de calabacín														14
			Segundo	Fricasé de pollo			3						9		11			14
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes									9					
		Jueves	Primero	Lentejas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Boeuf bourguignon	1	2	3						9					
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														