

Menú SIN GLUTEN INFANTIL

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Menestra de verduras salteadas	Paella de verduritas	Crema de brócoli	Sopa de picadillo con fideos sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras
Filete de ternera a la plancha	Tortilla francesa	Goulash de ternera	Blanqueta de pavo al ajillo	Filete de merluza a la plancha
Patatas fritas	Pisto de verduras	Zanahoria baby al vapor	Patatas asadas	Calabacín salteado
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca	Arroz con calabaza y calabacín	Guiso de patatas con magro	Garbanzos con verduras	Crema de brócoli
Filete de pollo al horno	Bacalao en salsa de tomate	Revuelto de champiñones y cebolla	Pollo tikka massala	Filete de ternera con salsa de tomate
Menestra de verduras salteadas	Judías verdes al ajillo	Cebolla caramelizada	Arroz salteado	Patatas gajo fritas
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Espaguetis sin gluten aglio-olio	Crema de calabaza asada	Arroz con salsa de tomate	Garbanzos con patata y pollo	Sopa minestrone sin gluten
Lomo en salsa con verduritas	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil	Pechuga de pavo al limón
Fruta fresca y pan sin gluten	Champiñones salteados con ajo y perejil	Zanahoria dado salteada	Tomate asado	Verduras a la provenzal
	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria	Brócoli a la gallega	Sopa de verduras con arroz	Macarrones sin gluten con atún	Alubias con patatas
Cinta de lomo a la plancha	Caballa en salsa de tomate	Jamoncitos de pollo al curry	Revuelto de huevo	Cinta de lomo a la plancha
Boniato asado	Berenjena a la plancha	Calabacín salteado	Salteado campestre	Col salteada
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
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

Huevo

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

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.

[illegible]

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