

Menú SIN GLUTEN

DEUTSCHE SCHULE MÁLAGA - COLEGIO ALEMÁN

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Menestra de verduras salteadas	Paella mixta	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	Yogur natural con 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 salteados con cebolla	Crema de brócoli
Cuartos 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 con especias	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	Yogur natural con 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
-	Champiñones salteados con ajo y perejil	Zanahoria dado salteada	Tomate asado	Verduras a la provenzal
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
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 tomate	Alubias con patatas
Filete de cerdo 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			
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

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	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMANCES	SUMITOS	
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Paella mixta						5	6							14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli														14	
			Segundo	Goulash de ternera															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos sin gluten			3							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															
SIN GLUTEN	Semana 1	Viernes	Guarnición	Calabacín salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite i					4										
			Segundo	Cuartos de pollo al horno															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Judías verdes al ajillo																
	SIN GLUTEN	Semana 2	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con magro													14	
				Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla			3											
				Guarnición	Cebolla caramelizada														
			Jueves	Primero	Garbanzos salteados con cebolla														14
				Segundo	Pollo tikka massala														
				Guarnición	Arroz salteado con especias														
			Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
				Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
Guarnición				Patatas gajo fritas														14	
Semana 3			Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio									9					
				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															
SIN GLUTEN	Semana 3	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Jueves	Primero	Garbanzos con patata y pollo														14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Tomate asado															
		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten										9		12		14	
			Segundo	Pechuga de pavo al limón														14	
			Guarnición	Verduras a la provenzal															
		Semana 4	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	Caballa 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					
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9							
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Salteado campestre																	
Viernes	Primero	Alubias con patatas														14			
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Col salteada														14			
SIN GLUTEN	Semana 5	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	Salmon a la plancha					4										
			Guarnición	Brócoli al vapor															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Fricasé de pollo			3						9		11			14	
			Guarnición	Arroz con cebolla y guisantes															
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Pimientos verdes fritos															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Filete de ternera a la plancha															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															