SERUNION EDUCA

Deutsche Schule Málaga COLEGIO ALEMÁN

DEUTSCHE SCHULE MALAGA - COLEGIO ALEMÁN

Menú Basal

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** 	**04** **FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)** **MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y CAQUI PERSIMÓN** La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	**05** **TODOS LOS DÍAS ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLES CRUDITÉS DE VERDURAS Y ENSALADAS** 	**06**
09 Macarrones integrales con bechamel ligera Magro de cerdo en salsa con verduritas Fruta fresca y panes variados	**10** Lentejas guisadas con chorizo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Yogur natural con topping de fruta (manzana,pera,platano) y pan integral	**11** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Escalope de pollo empanado casero Aliño de zanahorias Fruta fresca y panes variados	**12** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Champiñones salteados Fruta fresca y pan integral	**13** Crema de brócoli Hamburguesa mixta completa Patatas gajo Bizcocho o fruta fresca de temporada y panes variados
16 Crema de zanahoria (zanahoria, patata) Albóndigas vegetales al pomodoro Patata panadera al horno Fruta fresca y panes variados	**17** Espaguetis integrales con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Calabacín frito Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	**18** Sopa casera de pescado con arroz Blanqueta de pavo salteada al ajillo Guisantes salteados Fruta fresca y panes variados	**19** Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y jamón york Brócoli salteado Fruta fresca y pan integral	**20** Puchero hortelano de garbanzos Pechuga de pollo al horno / plancha Salteado de col Flan de calabaza o fruta fresca y panes variados
23 Sopa de puchero con estrellas Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan integral	**24** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla de patata y cebolla Asadillo de pimientos verdes Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	**25** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Arroz salteado con cebolla y guisantes Fruta fresca y panes variados	**26** Lentejas guisadas con chorizo Abadejo con rebozado de pepinillo y cebolla Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz salteado con verduritas Ternera guisada a la jardinera Patatas dado al horno Macedonia de frutas y panes variados
30 Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Panini crujiente al prosciutto (tomate, york, mozzarella y orégano)  Tiramisú y panes variados				

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1													14
			Segundo	Lasaña de boloñesa vegetal gratinada con qu	1	2	3					8	9	10	11	12		
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se														
		Martes	Primero	Lasaña de carne con bechamel gratinada con	1	2	3	4	5	6			9	10	11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena frita	1													
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Chili con carne	1	2	3						9					14
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Escalope de pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Aliño de zanahorias														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas gajo														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														14
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Calabacín frito	1													
		Miércoles	Primero	Sopa casera de pescado con arroz				4	5							12		14
			Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Salteado de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de puchero con estrellas	1								9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan														
			Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo con rebozado de pepinillo y cebolla	1		3	4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Ternera guisada a la jardinera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carn	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Panini crujiente al prosciutto (tomate, york, r	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Fish and chips	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y a	1			4					9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon			3						9					
			Guarnición	Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zan														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10				
			Guarnición	Nachos con guacamole														

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