SERUNION EDUCA

Deutsche Schule Málaga
COLEGIO ALEMÁN

Menú SIN GLUTEN

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, TAMBIEN HAY DISPONIBILE UN BUFFET DE ENSALADAS** 	**06**
09 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa con verduritas - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**10** Sopa casera de ave con fideos sin gluten Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	**11** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Muslitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**12** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Tortilla de patatas y cebolla Champiñones salteados Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**13** Sopa minestrone sin gluten con caldo casero Pechuga de pavo asada al limón Patatas gajo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
16 Crema de zanahoria (zanahoria, patata) Pavo asado con tomate y cebolla Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**17** Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	**18** Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Blanqueta de pavo salteada al ajillo Guisantes salteados Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**19** Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo salteado Brócoli salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**20** Puchero hortelano de garbanzos Cuartos de pollo al horno Salteado de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
23 Sopa casera de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**24** Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla de patatas y cebolla Pimientos verdes fritos Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	**25** Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Arroz pilaf con guisantes y chucrut Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**26** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Abadejo con rebozado sin gluten de pepinillo y cebolla Brócoli al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**27** Arroz salteado con verduritas Goulash de ternera Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
30 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Filete de jamon al horno / plancha Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos				

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...	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

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

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena al horno / plancha														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y a														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Arroz en blanco														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten con caldo caser									9			12		14
			Segundo	Pechuga de pavo asada al limón														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten									9			12		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, c														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten con caldo caser									9			12		14
			Segundo	Pechuga de pavo asada al limón														14
			Guarnición	Patatas gajo														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate ca									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, zana												12		14
			Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Cuartos de pollo al horno														
			Guarnición	Salteado de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									9					
			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan														
			Guarnición	Arroz pilaf con guisantes y chucrut														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Abadejo con rebozado sin gluten de pepinillo			3	4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Goulash de ternera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate ca									9					
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Patatas gajo														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata)														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zar														
		Viernes	Primero	Arroz a la mexicana											11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														