

COLEGIO ALEMÁN ALBERTO DURERO

Menú SIN PLV

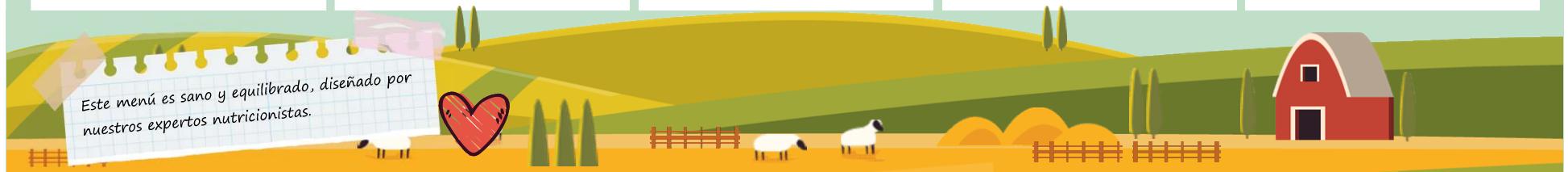
Diciembre 2025

Patricia Huerta Benítez
Colegiada N° CAT001645



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>			
01 Macarrones integrales con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	02 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan salvado	03 Lentejas con calabaza Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	04 Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Verduras salteadas Fruta fresca y pan salvado	05 Garbanzos estofados Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan blanco
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan salvado	10 Patatas aliñadas con atún y huevo duro Pavo al chilindrón Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	11 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan salvado	12 Macarrones a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco
15 Espaguetis integrales aglio-olio con bacon Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan blanco	16 Lentejas con zanahoria Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur de soja y pan salvado	17 Paella de verduras con menestra Dados de magro en salsa Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	18 Crema de calabaza y puerro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan salvado	19 Sopa de verduras con fideos Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas asadas Fruta fresca y pan blanco
22 VACACIONES NAVIDAD	23 	24	25	26

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



04 Juego

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
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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