

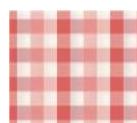
COLEGIO ALEMÁN ALBERTO DURERO

Menú Sin lactosa

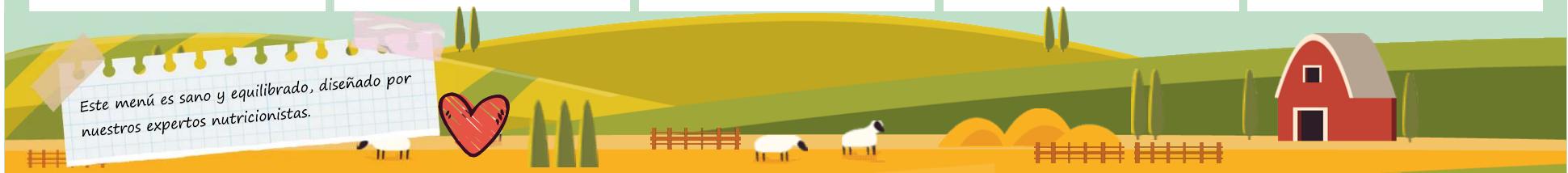
Diciembre 2025

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 Ragout de ternera 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.



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
	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
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Pescado
	carne
	Huevo