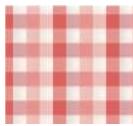
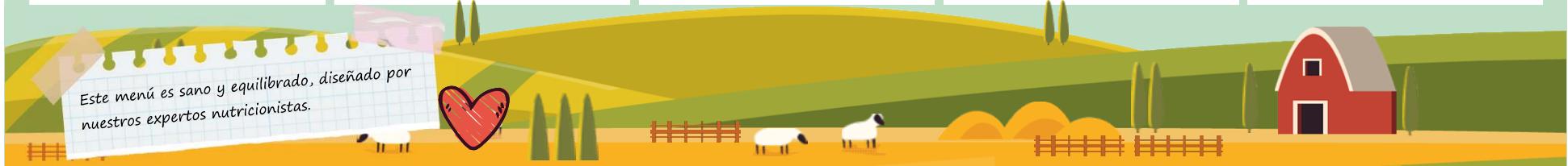


**COLEGIO ALEMÁN ALBERTO DURERO**
**Menú Sin gluten - Infantil**
**Diciembre 2025**

 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>				
<b>01</b> Espirales sin gluten con tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>02</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>03</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>04</b> Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>05</b> Cocido andaluz Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<b>08</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>09</b> Crema de judías verdes Tortilla de calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>10</b> Patatas aliñadas con atún y huevo duro Pavo al chilindrón Guisantes salteados Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>11</b> Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>12</b> Macarrones sin gluten con tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<b>15</b> Espaguetis sin gluten aglio-olio Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>16</b> Crema de brócoli Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural ecológico y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>17</b> Paella de verduras con menestra Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>18</b> Crema de calabaza y puerro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	<b>19</b> Sopa de verduras con fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
<b>22</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>23</b> 	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

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
Fruta	lácteo