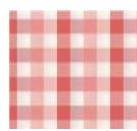


COLEGIO ALEMAN ALBERTO DURERO

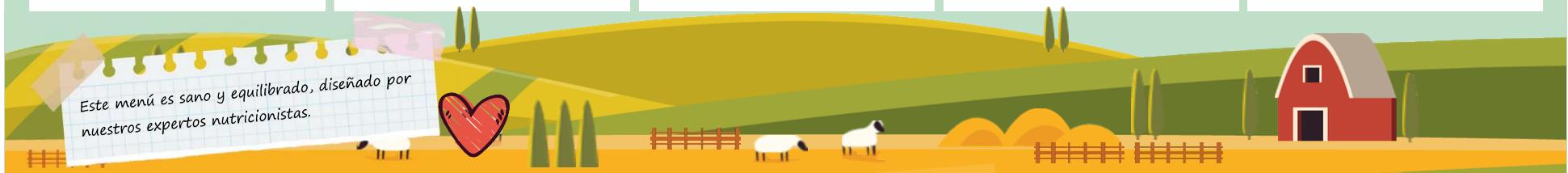
Menú RECOMENDACIONES DE CENAS

Diciembre 2025

Patricia Huerta Benítez
Colegiada N° CAT001645

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>				
01 Guisantes salteados con patatas Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria salteada Yogur natural ecológico y pan blanco	02 Espaguetis con verduras Tortilla de patata y atún Calabacín al horno Yogur natural ecológico y pan blanco	03 Arroz tres delicias Fogonero al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Yogur natural ecológico y pan blanco	04 Guisantes salteados con patatas Gallo en salsa de zanahorias Ensalada de tomate y queso fresco Yogur natural ecológico y pan blanco	05 Salmorejo casero Revuelto de queso Arroz pilaf Yogur natural ecológico y pan blanco
08  FESTIVO	09 Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco	10 Gazpacho casero Tortilla de patata y cebolla Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan blanco	11 Ensalada de pasta Pavo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	12 Menestra de verduras al vapor Empedrado de lentejas - Fruta fresca y pan blanco
15 Crema de zanahoria Fogonero al horno con ajo y perejil Patata y zanahoria al vapor Yogur natural ecológico y pan blanco	16 Arroz tres delicias Pechuga de pavo al limón Cebolla braseada Fruta fresca y pan blanco	17 Judías verdes salteadas Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín al horno Yogur natural ecológico y pan blanco	18 Sopa de ave con fideos Muslos de pollo al horno Tomate aliñado con orégano Yogur natural ecológico y pan blanco	19 Lazos con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín al horno Yogur natural ecológico 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
Fruta	lácteo