

## COLEGIO ALEMÁN ALBERTO DURERO

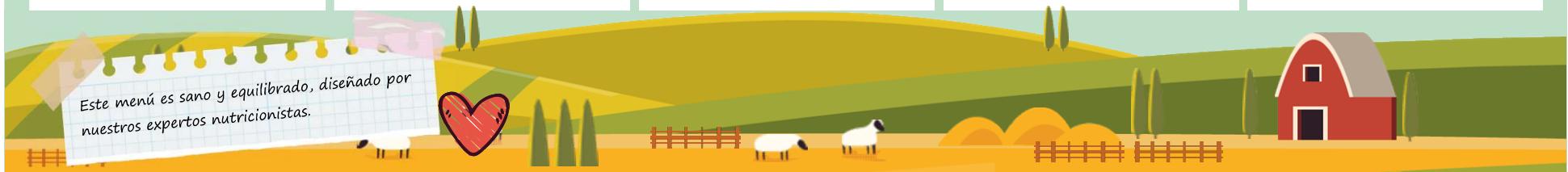
Menú Sin LTP (fruta s/piel, siempre pelada), frutos secos ni maíz

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>			
<p><b>01</b> Macarrones integrales con salsa de tomate Ragout de ternera Zanahoria salteada Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p><b>02</b> Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Coliflor salteada Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p><b>03</b> Lentejas con calabaza Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p><b>04</b> Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Verduras salteadas Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p><b>05</b> Cocido andaluz Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>
<p><b>08</b>  <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>09</b> Lentejas con chistorra Tortilla de calabacín Coliflor salteada Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p><b>10</b> Patatas aliñadas con atún y huevo duro Pavo al chilindrón Guisantes salteados Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p><b>11</b> Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p><b>12</b> Macarrones integrales gratinados Cinta de lomo a la plancha / horno Menestra de verduras salteadas Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>
<p><b>15</b> Espaguetis integrales aglio-olio con bacon Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y pepino Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p><b>16</b> Lentejas con zanahoria Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural ecológico y pan salvado</p>	<p><b>17</b> Paella de verduras con menestra Dados de magro en salsa Ensalada de lechuga, col y zanahoria Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>	<p><b>18</b> Crema de calabaza y puerro Lasaña de carne casera - Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan salvado</p>	<p><b>19</b> Sopa de picadillo con york y huevo duro Pizza de jamón york y queso Patatas asadas Frutas variadas frescas sin piel (no: manzana, pera, albaricoque, melocotón, nectarina, fresa, ciruelas, cerezas) y pan blanco</p>
<p><b>22</b> <b>VACACIONES NAVIDAD</b></p>	<p><b>23</b> </p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>

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