

COLEGIO ALEMÁN ALBERTO DURERO

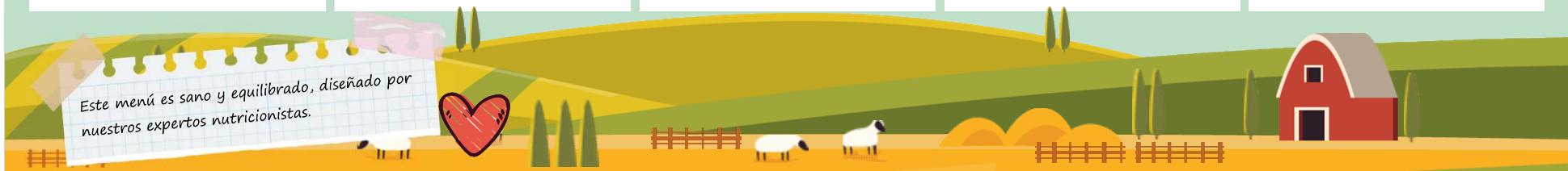
Menú Sin LTP (fruta s/piel, siempre pelada), frutos secos ni maíz

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>01 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>02 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>03 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>04 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>05 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>08  FESTIVO</p> | <p>09 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>10 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>11 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>12 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>15 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>16 Lentejas con zanahoria Merluza a la mediterránea Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural ecológico y pan salvado</p> | <p>17 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>18 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>19 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>22 VACACIONES NAVIDAD</p> | <p>23 </p> | <p>24</p> | <p>25</p> | <p>26</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 |