



Los platos contienen:

- GLUTEN
- HUEVOS
- APIO

- LECHE Y DERIVADOS
- PROTEINA DE VACA
- SULFITOS

- LEGUMBRES
- PESCADO
- FRUTOS DE CÁSCARA

Enero 2019
DEUTSCHE SCHULE



LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er plato ESPAGUETIS CON HIERBAS AROMÁTICAS 1 2 3 CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla)	1er plato ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimienta roja) 4 ARROZ CREMOSO CON CALABAZA 11 12	1er plato VERDURAS GRATINADAS 5 6 7 8 9 ESPIRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES 13 14 15 16	1er plato BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR 20 PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro, guisantes y judía verde) 18 19	1er plato ARROZ BASMATI CON VERDURAS 10 CHANA MALASA (GARBANZOS AL CURRY) 21 22 23
2º plato CROQUETAS DE COCIDO 24 25 26 27 HAMBURGUESAS DE POLLO A LA PLANCHA 35 37 36	2º plato TORTILLA DE PATATAS 28 ESTOFADO DE SEITÁN CON PATATAS 38	2º plato PAVO MARINADO AL HORNO 29 30 ABADEJO AL HORNO CON MAYONESA DE ALBAHACA(cebolla y tomate natural) 39	2º plato MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) 32 31 ESTOFADO DE SEPIA CON PATATAS 41 40	2º plato TANDOORI CHICKEN (Pollo al horno con especias indias) 33 34 ROGAN JOSH (Cordero guisado con curry) 42 43
guarnición ZANAHORIA GLASEADA CON LIMÓN	guarnición VERDURAS ASADAS	guarnición DADOS DE PATATAS	guarnición ARROZ SALTEADO	guarnición BHAJI DE CEBOLLA
postre FRUTA DEL TIEMPO	postre YOGUR NATURAL	postre FRUTA DEL TIEMPO	postre FRUTA DEL TIEMPO	postre MACEDONIA DE FRUTAS CON CARDAMOMO
				




Necesidades Alimentarias Especiales




- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. pan sin gluten | 11. Arroz salteado con calabaza | 21. Sin curry | 31. Ternera a la plancha | 41. Merluza a la plancha |
| 2. pan sin huevo | 12. Arroz salteado con calabaza | 22. Patatas estofadas | 32. Merluza a la plancha | 42. Sin curry |
| 3. sin vino | 13. Pasta sin gluten | 23. Sin curry | 33. Sin yogur | 43. Sin curry |
| 4. Menestra de verduras | 14. Pasta sin huevo | 24. Croquetas s/gluten | 34. Sin yogur | |
| 5. Sin bechamel | 15. Salsa napolitana | 25. Pollo a la plancha | 35. Pollo a la plancha | |
| 6. Sin queso rallado | 16. Salsa napolitana | 26. Pollo a la plancha | 36. Pollo a la plancha | |
| 7. Sin bechamel | 17. Cocinado sin vino | 27. Pollo a la plancha | 37. Pollo a la plancha | |
| 8. Sin bechamel | 18. Sin guisantes | 28. Tortilla vegana | 38. Tofu estofado | |
| 9. Sin jamón | 19. Sin apio | 29. Harina s/gluten | 39. Ternera a la plancha | |
| 10. Cocinado sin vino | 20. Arroz salteado con verduras | 30. Sin marinar | 40. Ternera a la plancha | |



Todas las frutas y verduras son de proximidad y de temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta y la sal són ecológicas. El pescado tiene certificación MSC (Pesca Sostenible Certificada). Habrán cuatro tipos de pan a la semana (blanco, semillas, integral y otro) y un día de la semana sin pan. De postre habrá un yogur a la semana sin azúcar. Con opción con azúcar para los alumnos a partir de secundaria. Diariamente se ofrece una ensalada elaborada diferente para elegir como 1er plato

Los platos contienen:

- GLUTEN 
- HUEVOS 
- APIO 

- LECHE Y DERIVADOS 
- PROTEINA DE VACA 
- SULFITOS 

- LEGUMBRES 
- PESCADO 
- FRUTOS DE CÁSCARA 

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1er plato LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) 1 14 GUISANTES AL VAPOR CON PATATAS	1er plato CREMA DE ZANAHORIA, NARANJA Y APIO 2 3 4 5 6 7 ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones)	1er plato ÜBERACKENES GEMÜSE 3 4 5 6 7 HOCHZEITSSUPPE	1er plato ARROZ A BANDA CON CALAMAR (con fumet casero) 8 9 15 CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	1er plato MAC & CHEESE (by Pepi Lorente) 10 11 12 13 BRÓCOLI AL VAPOR
2º plato WRAP VEGETAL (tortitas de maíz, queso crema, tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde) 16 17 18 QUICHE DE PUERROS CASERO 28 29 30 31	2º plato ESTOFADO DE PAVO AL CURRY 21 19 20 MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) 33 32	2º plato FRIKADELLEN 22 23 BRATWURST 24	2º plato PESCADO FRESCO DE MERCADO 25 POLLO AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate y judías verdes) 34	2º plato POLLO AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN 26 27 CROQUETAS DE COCIDO 35 36 37 38
guarnición ZANAHORIA GLASEADA CON MANTEQUILLA	guarnición TOMATE AL HORNO	guarnición KARTOFFELBREI	guarnición CALABACÍN A LA ROMANA	guarnición CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
postre YOGURT CON COULIS DE MANGO	postre FRUTA DEL TIEMPO	postre MILCHREIS	postre FRUTA DEL TIEMPO	postre FRUTA DEL TIEMPO
				

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. Judía verde con patatas | 11. pasta sin huevo | 21. Pavo a la plancha | 31. Verduras salteadas |
| 2. sin apio | 12. coditos con napolitana | 22. Hamburguesa a la plancha | 32. Ternera a la plancha |
| 3. Sin bechamel | 13. coditos con napolitana | 23. Elaborado sin huevo | 33. Merluza a la plancha |
| 4. Sin queso rallado | 14. Menestra de verduras | 24. Merluza a la plancha | 34. Pollo a la plancha |
| 5. Sin bechamel | 15. Sin apio | 25. Lomo a la plancha | 35. Croquetas s/gluten |
| 6. Sin bechamel | 16. tortita sin gluten | 26. Pollo a la plancha | 36. Pollo a la plancha |
| 7. Sin jamón | 17. drap con pavo | 27. Sin vino | 37. Pollo a la plancha |
| 8. Arroz con verduras | 18. drap con pavo y verduras | 28. Harina sin gluten | 38. Pollo a la plancha |
| 9. Sin apio | 19. Sin curry | 29. Masa sin huevo | |
| 10. pasta sin gluten | 20. Sin curry | 30. Verduras salteadas | |

Todas las frutas y verduras son de proximidad y de temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta y la sal són ecológicas. El pescado tiene certificación MSC (Pesca Sostenible Certificada). Habrán cuatro tipos de pan a la semana (blanco, semillas, integral y otro) y un día de la semana sin pan. De postre habrá un yogur a la semana sin azúcar. Con opción con azúcar para los alumnos a partir de secundaria. Diariamente se ofrece una ensalada elaborada diferente para elegir como 1er plato

Los platos contienen:

- GLUTEN
- HUEVOS
- APIO

- LECHE Y DERIVADOS
- PROTEINA DE VACA
- SULFITOS

- LEGUMBRES
- PESCADO
- FRUTOS DE CÁSCARA



LUNES 21 <small>1er plato</small>	MARTES 22 <small>1er plato</small>	MIÉRCOLES 23 <small>1er plato</small>	JUEVES 24 <small>1er plato</small>	VIERNES 25 <small>1er plato</small>
CREMA DE CALABAZA LACITOS CON CREMA DE CHAMPIÑONES 7 8 11 9 10	PATATAS, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDA CON MAYONESA 1 2 FIDEOS A LA CAZUELA (SIN GUI SANTES) 12 13 14	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 3 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 15	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA CREMA DE ZANAHORIAS	NACHOS CON CHEDDAR Y GUACAMOLE (MEXICO) 4 5 6 ENSALADA MEJICANA DE FRIJOLES 16 20 17 18 19
<small>2º plato</small> LOMO EN SALSA DE MIEL 21 POLLO A LA PLANCHA	<small>2º plato</small> PAVO MARINADO AL HORNO 22 BACALAO CON RATATOUILLE Y JUGO DE ESPINACAS 26	<small>2º plato</small> TORTILLA DE CALABACÍN 23 BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS Y QUESO 27 28	<small>2º plato</small> COLÍN DE ALASKA AL HORNO 24 LOMO CAÑA A LA PLANCHA	<small>2º plato</small> FAJITAS DE POLLO (MEXICO) 25 TIRAS DE POLLO REBOZADAS CON SALSA CASERA MEXICANA 29 30
<small>guarnición</small> ZANAHORIA ASADAS CON BALSAMICO DE COMINO	<small>guarnición</small> CHAMPIÑONES CON TOMILLO Y LIMÓN	<small>guarnición</small> RATATOUILLE (FRANCIA)	<small>guarnición</small> PATATA AL CALIU	<small>guarnición</small> ARROZ MEXICANO (MEXICO)
<small>postre</small> FRUTA (LUNES)	<small>postre</small> YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	<small>postre</small> NATILLAS DE CHOCOLATE	<small>postre</small> FRUTA (JUEVES)	<small>postre</small> FRUTA (VIERNES)
				

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| 1. Sin mayonesa | 11. Cocinado sin vino | 21. Chuletas a la plancha |
| 2. Sin mayonesa | 12. Pasta sin gluten | 22. Sin vino |
| 3. Menestra de verduras | 13. Pasta s/huevo | 23. Tortilla vegana |
| 4. Tostada s/gluten con guacamole | 14. Sin vino | 24. Ternera a la plancha |
| 5. Tostada con guacamole | 15. Verdura hervida con patata | 25. Tortitas de maíz |
| 6. Tostada con guacamole | 16. Sin nachos | 26. pollo con ratatouille y jugo de espinacas |
| 7. Pasta sin gluten | 17. Sin nachos | 27. Sin queso |
| 8. Pasta sin huevo | 18. Sin nachos | 28. Sin queso |
| 9. Salsa napolitana | 19. Ensalada variada | 29. Harina y pan rallado s/gluten |
| 10. Salsa napolitana | 20. Sin vinagre | 30. Rebozado s/huevo |



Los platos contienen:

- GLUTEN
- HUEVOS
- APIO

- ARROZ Y DERIVADOS
- PROTEINA DE VACA
- SULFITOS

- LEGUMBRES
- PESCADO
- FRUTOS DE CÁSCARA

Enero 2019
DEUTSCHE SCHULE



LUNES 28 1er plato	MARTES 29 1er plato	MIÉRCOLES 30 1er plato	JUEVES 31 1er plato	VIERNES 1 1er plato
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
guarnición	guarnición	guarnición	guarnición	guarnición
postre	postre	postre	postre	postre

Necesidades Alimentarias Especiales

Todas las frutas y verduras son de proximidad y de temporada. Las legumbres, el arroz, la pasta y la sal són ecológicas. El pescado tiene certificación MSC (Pesca Sostenible Certificada). Habrán cuatro tipos de pan a la semana (blanco, semillas, integral y otro) y un día de la semana sin pan. De postre habrá un yogur a la semana sin azúcar. Con opción con azúcar para los alumnos a partir de secundaria. Diariamente se ofrece una ensalada elaborada diferente para elegir como 1er plato