

Los platos contienen:

GLUTEN 

HUEVOS 

APIO 

LECHE Y DERIVADOS 

PROTEINA DE VACA 

SULFITOS 

LEGUMBRES 

PESCADO 

FRUTOS DE CÁSCARA 

Enero 2019

DEUTSCHE SCHULE



LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ESPAGUETIS CON HIERBAS AROMÁTICAS 1 2 3 CROQUETAS DE COCIDO 4 5 6 7 ZANAHORIA GLASEADA CON LIMÓN FRUTA DEL TIEMPO	ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimiento rojo) 8 TORTILLA DE PATATAS 9 VERDURAS ASADAS YOGUR NATURAL	VERDURAS GRATINADAS 10 11 12 13 14 PAVO MARINADO AL HORNO (curry, mostaza, tomillo, vino tinto y perejil) 15 DADOS DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR 16 MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) 17 ARROZ SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ BASMATI CON VERDURAS 18 TANDOORI CHICKEN (Pollo al horno con especias indias) 19 20 BHAJI DE CEBOLLA MACEDONIA DE FRUTAS CON CARDAMOMO
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) 21 WRAP VEGETAL (tortitas de maíz, queso crema, tomate, zanahoria, pimiento rojo y verde) 22 23 24 ZANAHORIA GLASEADA CON MANTEQUILLA YOGURT CON COULIS DE MANGO	CREMA DE ZANAHORIA, NARANJA Y APIO 25 ESTOFADO DE PAVO AL CURRY 26 27 TOMATE AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ÜBERBACKENES GEMÜSE 29 30 31 32 33 FRIKADELLEN 34 35 36 KARTOFFELBREI MILCHREIS	ARROZ A BANDA CON CALAMAR (con fumet casero) 37 38 PESCADO FRESCO DE MERCADO 39 CALABACÍN A LA ROMANA FRUTA DEL TIEMPO	MAC & CHEESE (by Pepi Lorente) 40 41 42 43 POLLO AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN 44 45 CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 46 LOMO EN SALSA DE MIEL ZANAHORIA ASADA CON BALSÁMICO DE FRUTA DEL TIEMPO	PATATAS, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA CON MAYONESA (opcional) 47 48 PAVO MARINADO AL HORNO (curry, mostaza, tomillo, vino tinto y perejil) 49 CHAMPIÑONES CON TOMILLO Y LIMÓN YOGUR NATURAL	ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimiento rojo) 50 TORTILLA DE CALABACÍN 51 RATATOUILLE (berenjena, calabacín, pimiento) NATILLAS DE CHOCOLATE	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 52 ABADEJO AL HORNO (cebolla y tomate natural) PATATA " AL CALIU " FRUTA DEL TIEMPO	NACHOS CON CHEDDAR Y SALSA GUACAMOLE 53 54 55 FAJITAS DE POLLO CASERAS 56 ARROZ MEXICANO FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>

## Recomendación Cenas

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo

## Necesidades Alimentarias Especiales

- |                          |                              |                            |                                    |
|--------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 1. pan sin gluten        | 18. Cocinado sin vino        | 35. Elaborado sin huevo    | 52. Ternera a la plancha           |
| 2. pan sin huevo         | 19. Sin yogur                | 36. Merluza a la plancha   | 53. Tostada s/gluten con guacamole |
| 3. sin vino              | 20. Sin yogur                | 37. Arroz con verduras     | 54. Tostada con guacamole          |
| 4. Croquetas s/gluten    | 21. Judía verde con patatas  | 38. Sin apio               | 55. Tostada con guacamole          |
| 5. Pollo a la plancha    | 22. tortita sin gluten       | 39. Lomo a la plancha      | 56. Tortitas de maíz               |
| 6. Pollo a la plancha    | 23. drap con pavo            | 40. pasta sin gluten       |                                    |
| 7. Pollo a la plancha    | 24. drap con pavo y verduras | 41. pasta sin huevo        |                                    |
| 8. Menestra de verduras  | 25. sin apio                 | 42. coditos con napolitana |                                    |
| 9. Tortilla vegana       | 26. Sin curry                | 43. coditos con napolitana |                                    |
| 10. Sin bechamel         | 27. Sin curry                | 44. Pollo a la plancha     |                                    |
| 11. Sin queso rallado    | 28. Pavo a la plancha        | 45. Sin vino               |                                    |
| 12. Sin bechamel         | 29. Sin bechamel             | 46. Chuletas a la plancha  |                                    |
| 13. Sin bechamel         | 30. Sin queso rallado        | 47. Sin mayonesa           |                                    |
| 14. Sin jamón            | 31. Sin bechamel             | 48. Sin mayonesa           |                                    |
| 15. Sin vino             | 32. Sin bechamel             | 49. Sin vino               |                                    |
| 16. Ternera a la plancha | 33. Sin jamón                | 50. Menestra de verduras   |                                    |
| 17. Merluza a la plancha | 34. Hamburguesa a la plancha | 51. Tortilla vegana        |                                    |

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