



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ bacon y queso Empanadillas c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas c/tomate frito Fruta -3-	Paella mixta Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -4-	Cocido completo Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana Flamenquines c/champiñón Fruta -9-	Espaguetis boloñesa Filetes de pollo c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur -13-
Sopa de pescado Carne c/tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -17-	Patatas c/ ternera Lacón c/maíz y zanahoria Fruta -18-	Cocido completo Fruta -19-	Ensalada mixta Pizza casera Postre navideño -20-

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pescado al horno c/ verduras Fruta -2-	Sopa de pescado Tortilla paisana Fruta -3-	Pavo al curry c/verduras Yogur -4-	Verduras al vapor Conejo en salsa Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Crema de espárragos Pescado a la plancha Yogur -9-	Sopa de jamón c/ quinoa Conejo c/ensalada Fruta -10-	Pescado al horno con verduras Cuajada c/ miel -11-	Sopa de pescado Salchichas c/calabacín a la plancha Fruta -12-	Pizza Ensalada mixta Fruta -13-
Crema de espinacas Pavo c/ ensalada Fruta -16-	Sopa de ave c/mijo Salchichas c/ verduras a la plancha Fruta -17-	Croquetas y empanadillas c/ensalada Fruta -18-	Crema de verduras Gallo a la plancha Yogur -19-	Menestra de verduras Pollo c/ensalada Cuajada c/ miel Fruta -20-





**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/G c/tomate frito Fruta -3-	Paella mixta Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -4-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana s/G,s/H,s/L Jamón a la plancha c/champiñón Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filetes de pollo s/G c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -11-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -12-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -13-
Sopa de pescado s/G Carne c/tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -17-	Patatas c/ ternera Lacón c/zanahoria y maíz Fruta -18-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -19-	Ensalada mixta Pizza casera s/G Postre navideño s/G -20-

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H c/ tomate frito Fruta -3-	Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -4-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana s/G,s/H,s/L Jamón a la plancha c/champiñón Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filetes de pollo c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -13-
Sopa de pescado Carne c/tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -17-	Patatas c/ ternera Lacón c/ maíz y zanahoria Fruta -18-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -19-	Ensalada s/H Pizza casera s/H Postre navideño s/H -20-



COLEGIOS  
SANTA MARIA DEL BOSQUE  
**MENÚ DE COMEDOR**

**DICIEMBRE  
2024**



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H c/ tomate frito Fruta -3-	Paella de carne Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -4-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana s/G,s/H,s/L Jamón a la plancha c/champiñón Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filetes de pollo c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Puré de verduras Cinta de lomo c/ patatas Yogur -13-
Sopa de ave s/H Carne c/ tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Ternera a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Patatas c/ ternera Lacón c/maíz y zanahoria Fruta -18-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -19-	Ensalada tomate y lechuga Pizza s/H,s/P Poste navideño s/H -20-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas c/tomate frito Fruta -3-	Paella de carne Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -4-	Sopa de cocido Cocido Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Espaguetis boloñesa Pollo c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -13-
Sopa de ave Carne c/ tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Fruta Ternera a la plancha c/ lechuga -17-	Patatas c/ ternera Lacón c/ maíz y zanahoria Fruta -18-	Cocido completo Fruta -19-	Ensalada s/P Pizza casera Postre navideño -20-



**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Patatas c/ jamón Albóndigas s/guisantes c/tomate frito Fruta -3-	Paella mixta Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -4-	Cocido s/legumbres Fruta -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana Jamón a la plancha c/champiñón Fruta -9-	Espaguetis boloñesa Filetes de pollo c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -11-	Cocido s/legumbres Fruta -12-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -13-
Sopa de pescado Carne c/tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -17-	Patatas c/ternera Lacón c/maíz y zanahoria Fruta -18-	Cocido s/legumbres Fruta -19-	Ensalada mixta Pizza casera Postre navideño -20-

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas c/ tomate frito Fruta -3-	Paella mixta Lenguado a la romana s/l c/lechuga -4-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido -5-	<b>FIESTA</b> -6-
Sopa juliana s/G,s/H,s/L Jamón a la plancha c/ champiñón Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -10-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -13-
Sopa de pescado s/L,s/G, s/H Carne c/ tomate Fruta -16-	Puré de calabaza Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -17-	Patatas c/ ternera Lacón a la plancha c/maíz y zanahoria Fruta -18-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -19-	Ensalada mixta Pizza casera Postre navideño s/L -20-



## Recomendaciones para la cena

La cena se elegirá en función de los alimentos ingeridos a lo largo del día.

La cena podrá estar compuesta por:

- Un primer plato formado por verdura, puré o sopa
- Un segundo plato formado por un alimento proteico (carnes, pescados o huevos).  
Dependerá de la composición del plato ingerido en la comida para procurar no repetirlo.
- Guarnición de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
- Pan, fruta y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse.

## Normas Generales sobre Alergias y Dietas

Cambios sobre los menús generales para las distintas alergias:

### 1.- TODOS LOS ALÉRGICOS

Cualquier comida empanada, rebozada o pasada por freidora, se cambiará por un sustitutivo a la plancha (carne o pescado).

Toda la pasta se sustituirá por otra libre de gluten, lactosa, huevo, pescado y derivados de legumbre.

Todas las sopas se sustituirán por fideos de maíz. Este fideo está libre de gluten, lactosa, huevo, pescado.

### 2.- ALÉRGICOS AL PESCADO, MARISCO

Sopa de pescado/marisco sustitutivo por sopa de pollo.

Pescado sustituido por pollo o jamón

Paella o patatas con pescado/marisco o caldo de pescado sustitutivo por arroz con carne o patatas con carne.

### 3.- ALÉRGICOS AL HUEVO/LACTEOS

La tortilla sustituida por filete (de cerdo, pollo), cinta de lomo a la plancha

### 4.- ALÉRGICO A LA LEGUMBRE

Cualquier legumbre o crema de legumbre se sustituirá por sopa de pollo, arroz o puré de verdura.

### 5.- DIETA BLANDA

Se adaptará según el menú del día por arroz blanco, sopa o puré de patata y zanahoria como primero y los segundos por jamón york, pollo o pescado a la plancha.

Recomendamos dar el aviso de dieta blanda antes de las 9:30 h. para informar a cocina.



Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.  
Experta en nutrición y planificación dietética.