



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

**ENERO
2025**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Alubias a la marinera Albóndigas en salsa c/champiñón Fruta -8-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -9-	Cocido completo Yogur -10-
Judías verdes c/ patatas y jamón Empanadillas c/ensalada Fruta -13-	Sopa de pescado c/fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Lomo Sajonia c/pisto Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Coditos c/ picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Yogur -17-
Sopa de ave c/ fideos Croquetas de jamón c/ensalada Fruta -20-	Puré de verduras Ternera en salsa salsa de zanahoria Fruta -21-	Lasaña Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana c/ maíz y zanahoria Yogur -24-
Lentejas c/ verduras Rabas c/tomate natural Fruta -27-	Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -28-	Patatas c/ bacalao Chuletas de cerdo c/ c/verduras Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	Paella de carne Merluza c/ensalada Yogur -31-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de quinoa Tortilla Cuajada c/ miel -8-	Sopa de ave Pavo a la plancha Fruta -9-	Crema de calabacín Pescado a la plancha Fruta -10-
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Yogur -13-	Pescado al vapor c/ ensalada Fruta -14-	Quiche de espinacas y jamón Ensalada c/ atún Gelatina -15-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -16-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -17-
Pavo al curry c/ arroz Yogur -20-	Acelgas rehogadas c/ patatas Pescado a la plancha Fruta -21-	Crema de espárragos Conejo Cuajada c/ miel -22-	Croquetas caseras c/calabacín a la plancha y arroz Fruta -23-	Pizza Ensalada mixta Fruta -24-
Tortilla paisana c/ensalada Cuajada c/miel -29	Crema de verduras Pavo a la plancha fruta -30-	Sopa de picadillo Boquerones c/ensalada Yogur -31-	Pescado al horno c/ verduras Yogur	Sopa Juliana Pavo a la plancha c/ calabacín



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Alubias a la marinera Albóndigas s/G en salsa c/ champiñón Fruta -8-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -9-	Cocido completo s/G Yogur -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Sopa de pescado c/ fideos s/G,s/H,s/L Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Lomo de Sajonia c/pisto Fruta -15-	Cocido completo s/G Fruta -16-	Coditos c/ picadillo de chorizo s/G,s/H,s/L Lomos de merluza al limón Yogur -17-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Tortilla francesa c/ensalada Fruta -20-	Puré de verduras Ternera en salsa de zanahoria Fruta -21-	Lasaña s/G Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Cocido completo s/G Fruta -23-	Patatas c/ carne Lomos de merluza s/G,s/H,s/L c/ensalada Yogur -24-
Lentejas s/G Pescado s/G c/tomate natural Fruta -27-	Sopa juliana s/G Pollo en pepitoria Fruta -28-	Patatas c/bacalao Chuletas de cerdo c/ verduras Fruta -29-	Cocido completo s/G Fruta -30-	Paella de carne Merluza c/ensalada Yogur -31-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Alubias a la marinera Albóndigas s/H en salsa Fruta -8-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -9-	Cocido completo Yogur -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/ pollo y verduras Lomo de Sajonia c/pisto Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Coditos s/G,s/H,s/L c/ picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Yogur -17-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Puré de verduras Ternera en salsa c/verduras Fruta -21-	Lasaña s /G,s/H c/L Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -23-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/G,S/H,s/L c/maíz y zanahoria Yogur -24-
Lentejas c/ verduras Pescado s/H Fruta -27-	Sopa julianas s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -28-	Patatas c/ bacalao Chuletas de cerdo c/ verduras Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	Paella de carne Merluza c/ensalada Yogur -31-



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Alubias c/verduras Albóndigas s/H en salsa Fruta -8-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -9-	Cocido completo Yogur -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Sopa de verduras s/G,s/H,s/L Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/ pollo y verduras Lomo de Sajonia c/pisto Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Coditos s/G,s/H,s/L c/ picadillo de chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -17-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Puré de verduras Ternera en salsa c/verduras Fruta -21-	Lasaña s /G,s/H c/L Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -23-	Patatas c/ carne Filetes de pollo c/maíz y zanahoria Yogur -24-
Lentejas c/ verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -27-	Sopa julianas s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -28-	Patatas c/ bacalao Chuletas de cerdo c/ verduras Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	Paella de carne Cinta de lomo c/ensalada Yogur -31-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Alubias c/verduras Albóndigas en salsa c/champiñón Fruta -8-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -9-	Cocido completo Yogur -10-
Judías verdes c/patatas y jamón Cinta de lomo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Lomo de Sajonia c/pisto Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Coditos c/picadillo de chorizo Pollo c/ensalada Yogur -17-
Sopa de ave c/ fideos Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Puré de verduras Ternera en salsa de zanahorias Fruta -21-	Lasaña s/P Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Patatas c/ carne Tortilla francesa c/ensalada Yogur -24-
Lentejas c/verduras Tortilla francesa Fruta -27-	Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -28-	Patatas c/ verduras Chuletas de cerdo c/ verduras Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	Paella de carne Pavo a la plancha Yogur -31-



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de ave Albóndigas s/L en salsa c/champiñón Fruta -8-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -9-	Cocido sin legumbres Yogur -10-
Patatas c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Sopa de pescado c/ fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Lomo de Sajonia c/pisto Fruta -15-	Cocido s/ legumbres Fruta-16-	Coditos c/picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Yogur -17-
Sopa de ave c/fideos Tortilla francesa c/ensalada Fruta -20-	Puré de verduras Ternera en salsa de zanahoria Fruta -21-	Lasaña s/ L Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Cocido s/legumbres Fruta -23-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana c/lechuga Yogur -24-
Arroz c/verduras Pescado c/tomate natural Fruta -27-	Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -28-	Patatas c/ bacalao Chuletas de cerdo c/verduras Fruta -29-	Cocido s/legumbres Fruta -30-	Paella de carne s/L Merluza c/ensalada Yogur -31-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Alubias a la marinera Albóndigas en salsa c/champiñón s/L Fruta -8-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -9-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Yogur de soja -10-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Sopa de Pescado s/G,s/H,s/L c/fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Lomo de Sajonia c/pisto Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -16-	Coditos s/G,S/H,s/L c/picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Yogur de soja -17-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,S/L Cinta de lomo a la plancha Fruta -20-	Puré de verduras Ternera c/salsa de zanahoria Fruta -21-	Macarrones c/bacon Alitas de pollo c/ensalada Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -23-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/l c/lechuga Yogur de soja -24-
Lentejas c/verduras Pescado c/ensalada Fruta -27-	Sopa juliana s/L Pollo en pepitoria Fruta -28-	Patatas c/ bacalao Chuletas de cerdo c/ verduras Fruta -29-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -30-	Paella de carne Merluza c/ensalada Yogur de soja -31-



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.