



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Brocoli c/bechamel San Jacobo c/ensalada Fruta -4-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Judías verdes c/ jamón y patatas Merluza a la romana c/tomate natural Yogur -7-
Lentejas c/chorizo y verduras Croquetas c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis c/atún Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Crema solferino Salmón al horno c/ c/verduras Fruta -12-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/patatas fritas Fruta -13-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -14-
Coditos a la boloñesa Varitas de merluza c/ensalada Fruta -17-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -19-	Cocido completo Fruta -20-	Patatas c/carne Lenguado a la romana c/ lechuga Yogur -21-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Ensalada campera Pavo en salsa c/Champiñón Fruta -25-	Macarrones c/chorizo Lenguado c/ensalada Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -28-
Macarrones c/ bacon Rabas c/ensalada Fruta -31-				

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Sopa Pescado al horno c/ verduras Fruta -4-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -5-	Crema Pollo a la plancha c/verduras Cuajada -6 -	Sopa de ave c/quinoa Cinta de lomo a la plancha Fruta -7-
Pescado al horno con verduras Cuajada c/ miel -10-	Crema de espárragos Conejo c/champiñón Fruta -11-	Pizza Ensalada mixta -12-	Sopa de pescado Salchichas c/calabacín a la plancha Fruta -13-	Tortilla de espinacas Ensalada mixta Fruta -14-
Pavo al curry c/arroz Yogur -17-	Pescado c/ verduras a la plancha Fruta -18-	Sopa de verduras Pollo Fruta -19-	Quiche c/ensalada Cuajada c/ miel Fruta -20-	Crema Pavo c/patatas y verduras Fruta -21-
Sopa de ave Pescado al vapor c/verduras Fruta -24-	Ensalada mixta Albóndigas en salsa Yogur -25-	Crema de puerros Pollo c/tomate Cuajada -26-	Parrillada de verduras Sepia a la plancha Gelatina -27-	Ensaladilla Cinta de lomo a la plancha Fruta -28-
Sopa castellana Empanadillas al horno Gelatina -31-				



**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b> -3-	Brocoli s/ G c/bacon Cinta de lomo a la plancha Fruta -4-	Puré de calabaza Chuleta de cerdo s/G c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocidos/G Cocido Fruta -6-	Judías verdes c/jamón y patatas Merluza s/G c/ tomate natural Yogur -7-
Lentejas s/G c/ verduras y chorizo Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo c/ ensalada Fruta -11-	Crema solferino Salmón c/verduras Fruta -12-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -13-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -14-
Pasta s/G a la boloñesa Merluza s/G c/ ensalada Fruta -17-	Judías pintas c/verduras Alitas de pollo a la plancha c/ ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -19-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -20-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/G c/lechuga Yogur -21-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Ensalada campera Pavo en salsa c/ champiñón Fruta -25-	Macarrones s/G c/ chorizo Lenguado c/ensalada Fruta -26-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -28-
Macarrones s/ G c/ bacon Pollo a la plancha Fruta -31-				

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b> -3-	Brocoli c/ bacon s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo s/H c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Judías verdes c/jamón y patatas Merluza s/H c/tomate natural Yogur -7-
Lentejas c/chorizo y verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -11-	Crema solferino Salmón s/G,S/H,s/L c/verduras Fruta -12-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/patatas fritas Fruta -13-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -14-
Pasta s/H,s/G,S/L a la boloñesa Merluza s/H c/ ensalada Fruta -17-	Judías pintas c/verduras Alitas de pollo c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Pavo a la plancha c/tomate frito Fruta -19-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -20-	Patatas c/ carne Lenguado s/H Yogur -21-
Arroz c/tomate Salchichas Fruta -24-	Ensalada campera s/H Pavo en salsa c/champiñón Fruta -25-	Macarrones c/ chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -28-
Macarrones c/bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -31-				



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

Marzo 2025



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b> -3-	Brocoli c/bacon Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Judías verdes c/ jamón y patatas Tortilla francesa c/ensalada Yogur -7-
Lentejas c/chorizo y verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -11-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Fruta -12-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -13-	Paella s/pescado Cinta de lomo c/ensalada Yogur -14-
Coditos a la boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Judías pintas c/verduras Alitas de pollo c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Huevos cocidos c/pavo y tomate Fruta -19-	Cocido completo Fruta -20-	Patatas c/ carne Pavo empanado c/lechuga Yogur -21-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Ensalada campera s/P Pavo en salsa c/ champiñón Fruta -25-	Macarrones c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -28-
Macarrones c/bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -31-				

ALÉRGICOS AL HUEVO y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b> -3-	Brocoli s/H s/P c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo s/H c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Judías verdes c/jamón y patatas Pollo s/H c/tomate Yogur -7-
Lentejas con verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -11-	Crema solferino Salchichas s/G,S/H,s/L c/tomate frito Fruta -12-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -13-	Paella s/P Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -14-
Pasta s/H,s/G,S/L a la boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Judías pintas c/verduras Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Cinta de lomo a la plancha c/tomate frito Fruta -19-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -20-	Patatas c/ carne Salchichas c/ensalada Yogur -21-
Arroz c/tomate Salchichas Fruta -24-	Ensalada campera s/H y s/P Pavo en salsa c/ champiñón Fruta -25-	Macarrones c/ chorizo Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -28-
Macarrones c/bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -31-				



**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b> -3-	Brocoli c/ bacon s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -5-	Cocido sin legumbres Fruta -6-	Patatas c/ jamón Merluza a la romana c/tomate natural Yogur -7-
Patatas c/ ternera Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -11-	Crema solferino Salmón c/ verduras Fruta -12-	Sopa de ave Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -13-	Paella s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -14-
Coditos a la boloñesa Merluza c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/carne Alitas de pollo c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -19-	Cocido s/legumbres Fruta -20-	Patatas c/carne Lenguado a la romana c/lechuga Yogur -21-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Ensalada campera Pavo en salsa c/ champiñón Fruta -25-	Macarrones c/chorizo Lenguado c/ensalada Fruta -26-	Cocido s/legumbres Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/ zanahorias Yogur -28-
Macarrones c/ bacon Pollo c/ensalada Fruta -31-				

**ALÉRGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b> -3-	Brocoli c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -6-	Judías verdes c/jamón y patatas Merluza a la romana c/tomate natural Yogur de soja -7-
Lentejas c/ chorizo y verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -11-	Crema solferino Salmón al horno c/verduras Fruta -12-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -13-	Paella mixta Cinta de lomo c/ensalada Yogur de soja -14-
Pasta s/H,s/G,s/L a la boloñesa Merluza c/ensalada Fruta -17-	Filetes de pollo c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -19-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -20-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/l c/lechuga Yogur de soja -21-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Ensalada campera Pavo en salsa c/ champiñón Fruta -25-	Macarrones c/chorizo Lenguado c/ensalada Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur de soja -28-
Macarrones c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -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. Marca Schär I classici.

#### **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.

