



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**MAYO
2025**



MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Judías verdes c/ jamón y patatas Empanadillas c/ ensalada Fruta -5-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/ chorizo Merluza a la romana c/ensalada Fruta -7-	Cocido completo Fruta -8-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Yogur -9-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -13-	Ensalada de la huerta Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Salmón al horno c/patatas DÍA SIN GLUTEN Helado -16-
Espaguetis c/ bacon y queso Huevos cocidos c/tomate Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias Croquetas c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ carne Merluza c/ensalada Fruta -22-	Ensalada campera Pavo estofado c/champiñón Yogur -23-
Lentejas c/ verduras Hamburguesas c/ensalada Fruta -26-	Coditos boloñesa Rabas c/ensalada Fruta -27-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Arroz c/pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Lenguado al limón Helado -30-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -5-	Crema de espárragos Bacalao a la vizcaina Fruta -6-	Pollo c/verduras a la plancha Gelatina -7-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -8-	Hamburguesas de pollo c/ patatas y ensalada Fruta -9-
Crema fría de puerros Pavo c/ ensalada Yogur -12-	Revuelto de espárragos Pescado a la plancha Fruta -13-	Pollo c/arroz Croquetas caseras Fruta -14-	FIESTA -15-	Pizza Ensalada mixta Fruta -16-
Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -19-	Gazpacho Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -20-	Sopa de jamón con espárragos Pescado Yogur -21-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -22-	Crema de verduras Pescado al horno Fruta -23-
Pollo c/verduras salteadas Yogur -26-	Sopa de quinoa Pescado c/ensalada Fruta -27-	Pizza c/ensalada Cuajada -28-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -29-	Gazpacho Tortilla paisana Fruta -30-



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**MAYO
2025**



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas c/ensalada Fruta -5-	Sopa juliana s/G Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Merluza s/G c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -8-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Yogur -9-
Sopa de ave c/fideos s/G Albóndigas c/ verduras Fruta Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -13-	Ensalada de la huerta c/ atún Carne en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Salmón al horno c/patatas Helado -16-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Huevos cocidos c/tomate Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/carne Merluza s/G c/ensalada Fruta -22-	Ensalada campera Pavo estofado c/champiñón Yogur -23-
Lentejas s/G con verduras Hamburguesas s/G c/ensalada Fruta -26-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla c/ensalada Fruta -27-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -29-	Arroz c/ pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Lenguado al limón Helado s/G -30-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas c/ensalada Fruta -5-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Merluza a la romana s/H c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -8-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Yogur -9-
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -12-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -13-	Ensalada de huerta Carne en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Salmón al horno c/patatas Helado -16-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias s/H Filetes de cerdo c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ carne Merluza s/H c/ ensalada Fruta -22-	Ensalada campera s/H Pavo estofado c/champiñón Yogur -23-
Lentejas con verduras Hamburguesas s/H c/ensalada Fruta -26-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado s/H c/ ensalada Fruta -27-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Arroz c/pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Lenguado al limón Helado -30-



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**MAYO
2025**



ALÉRGICOS AL HUEVO Y AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	FIESTA -1-	VIERNES FIESTA -2-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas c/ensalada Fruta -5-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Pollo la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -8-	Paella s/pescado Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Yogur -9-
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -12-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -13-	Ensalada de huerta s/atún Carne en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Pollo a la plancha c/ensalada Helado -16-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Filete de cerdo a la plancha Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ carne Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Ensalada campera s/H s/P Pavo estofado c/champiñón Yogur -23-
Lentejas con verduras Hamburguesas s/H c/ensalada Fruta -26-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -27-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Arroz c/pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Helado -30-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas c/ensalada Fruta -5-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/chorizo Pavo c/ ensalada Fruta -7-	Cocido completo Fruta -8-	Paella s/pescado Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Yogur -9-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -13-	Ensalada de la huerta s/atún Carne en salsa de zanahoria -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Tortilla francesa Helado -16-
Espaguetis c/ bacon y queso Huevos cocidos c/tomate Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/carne Tortilla francesa c/ ensalada Fruta -22-	Ensalada campera s/P Pavo estofado c/champiñón Yogur -23-
Lentejas c/ verduras Hamburguesas c/ensalada Fruta -26-	Coditos boloñesa Tortilla c/tomate Fruta -27-	Puré de verduras Chuletes de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Pavo a la plancha Helado -30-



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**MAYO
2025**



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Patatas c/ jamón Salchichas de cerdo c/tomate natural Fruta -5-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/chorizo Merluza c/ensalada Fruta -7-	Cocido s/ legumbres Fruta -8-	Paella mixta s/L Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria Yogur -9-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -12-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -13-	Ensalada de la huerta Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Salmón al horno c/patatas Helado -16-
Espaguetis c/bacon y queso Huevos cocidos c/tomate Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ carne Merluza c/ensalada Fruta -22-	Ensalada campera Pavo estofado c/champiñón Yogur -23-
Sopa de fideos Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Fruta -26-	Coditos boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Fruta -27-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Lenguado al limón Helado -30-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA -1-	FIESTA -2-
Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -5-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -6-	Macarrones s/L c/ chorizo Merluza s/l c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -8-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Yogur de soja -9-
Sopa de ave c/fideos s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -13-	Ensalada de la huerta c/atún Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-	Puré de calabacín Salmón al horno c/patatas Helado s/L -16-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Huevos cocidos c/tomate Fruta -19-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ carne Merluza c/ ensalada Fruta -22-	Ensalada campera Pavo estofado c/ champiñón Yogur de soja -23-
Lentejas con verduras Hamburguesa c/ensalada Fruta -26-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Fruta -27-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lacón a la gallega Fruta -29-	Patatas a la riojana Lenguado al limón Helado s/L -30-



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. I

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.