



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes c/jamón Empanadillas c/ensalada Fruta -2-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -3-	Ensalada de pasta c/ atún Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín C/ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Yogur -6-
Crema solferino San Jacobo c/ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo Huevos cocidos c/ pavo y tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Fruta -11-	Coditos c/baicon y queso Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave c/ fideos Merluza en salsa verde al horno Helado -13-
Macarrones c/chorizo Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -16-	Sopa de pescado Filetes de pollo a la plancha c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -19-	Entremeses variados Pizza c/ensalada Helado -20-

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gazpacho Tortilla paisana Fruta -2-	Ensalada mixta Bacalao a la vizcaína Fruta -3-	Pollo en salsa Ensalada de quinoa Gelatina -4-	Puré de verduras Pescado al horno Yogur -5-	Gazpacho de remolacha Hamburguesas c/ patatas Fruta -6-
Tortilla de jamón c/ ensalada de atún Fruta -9-	Gazpacho de melón Pescado c/verduras Yogur -10-	Crema de espárragos Pavo a la plancha Cuajada c/ miel -11-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -12-	Pizza Ensalada mixta Fruta -13-
Gazpacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -16-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -17-	Parrillada de verduras Conejo Yogur -18-	Gazpacho Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -19-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -20-

**DISFRUTA DEL VERANO**



**Actividad física**



**Protección solar**



**Alimentación saludable**



**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -2-	Sopa juliana s/G Pavo estofado c/champiñón Fruta -3-	Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Lentejas s/G con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -6-
Crema solferino Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo Huevos cocidos c/ pavo y tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Salchichas s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -11-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon y queso Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave c/fideos s/G Merluza en salsa verde al horno Helado s/G -13-
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,S/ Huevos cocidos c/ mahonesa s/G Fruta -16-	Sopa de pescado s/G Filetes de pollo a la plancha c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera Albóndigas s/G en salsa c/verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -19-	Entremeses variados s/G Pizza s/G c/ensalada Helado s/G -20-

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -2-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -3-	Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada -4-	Lentejas con verduras Salchichas c/ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Salmón al horno Yogur -6-
Crema solferino Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo Filete de pavo c/ensalada Fruta -10-	Garbanzos guisados Salchichas s/H c/ ensalada Fruta -11-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon y queso Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave c/ fideos s/H Merluza en salsa verde Helado S/H -13-
Macarrones s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Sopa de pescado Filetes de pollo a la plancha c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera s/H Albóndigas en salsa s/H c/ verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -19-	Entremeses s/H Pizza c/ensalada Helado -20-

**ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -2-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -3-	Macarrones s/atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada natural Fruta -4-	Lentejas con verduras Salchichas c/ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Filetes de cerdo a la plancha Yogur -6-
Crema solferino Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo s/H Pavo s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -10-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Fruta -11-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon y queso Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave c/ fideos s/H Filete de ternera c/ensalada Helado S/H -13-
Macarrones s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Sopa de ave s/H Filetes de pollo c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera s/H Albóndigas en salsa s/H c/verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -19-	Entremeses s/H, s/P Pizza c/ensalada Helado -20-



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

**JUNIO  
2025**



**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -2-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -3-	Ensalada de pasta s/ atún Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Filetes de cerdo c/patatas Yogur -6-
Crema solferino Cinta de lomo c/ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Fruta -11-	Coditos c/ bacon y queso Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave c/ fideos Filetes de ternera c/ensalada Helado -13-
Macarrones c/ chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Sopa de ave Filetes de pollo a la plancha c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera s/atún Albóndigas en salsa verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Tortilla c/ensalada Fruta -19-	Entremeses s/P Pizza s/P Helado -20-

**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Patatas c/ jamón Pollo a la plancha c/ tomate natural Fruta -2-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -3-	Ensalada de pasta c/atún Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -4-	Arroz c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Salmón al horno Yogur -6-
Crema solferino Cinta de lomo c/ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -10-	Patatas c/ verduras Salchichas c/ensalada Fruta -11-	Coditos c/bacon y queso Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave c/fideos Merluza s/L Helado -13-
Macarrones c/chorizo Huevos cocidos c/mahonesa s/L Fruta -16-	Sopa de pescado Filetes de pollo a la plancha c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera Albóndigas en salsa s/L c/verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -19-	Entremeses variados s/L Pizza c/ensalada s/L Helado -20-

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -2-	Sopa juliana s/L Pavo estofado c/ champiñón Fruta -3-	Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -5-	Puré de verduras Salmón al horno Yogur de soja -6-
Crema solferino Cinta de lomo c/ensalada Fruta -9-	Arroz c/pollo Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Fruta -11-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon Pollo al ajillo Fruta -12-	Sopa de ave Merluza en salsa verde Yogur de soja -13-
Macarrones s/G,s/H,S/L c/chorizo Huevos cocidos Fruta -16-	Sopa de pescado Filetes de pollo a la plancha c/lechuga Fruta -17-	Ensalada campera Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -18-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -19-	Entremeses s/L Pizza c/ensalada Yogur de soja -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.