



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**SEPTIEMBRE
2025**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -9-	Ensalada mixta Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -10-	Macarrones boloñesa Rabas c/ensalada Fruta -11-	Paella mixta Huevos cocidos c/mahonesa Yogur -12-
Ensalada de pasta c/ atún Croquetas c/ lechuga Fruta -15-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -17-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -18-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Helado -19-
Macarrones c/ atún San Jacobo c/ ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -23-	Puré de calabacín Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -24-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo con tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave c/ fideos Carne de cerdo a la jardinera Helado -26-
Espaguetis c/chorizo Empanadillas c/ensalada Fruta -29-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -30-			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gazpacho Tortilla paisana Fruta -8-	Ensalada mixta Pollo en salsa Fruta -9-	Ensalada de quinoa Bacalao a la vizcaína Gelatina -10-	Gazpacho de remolacha Hamburguesas c/ patatas Yogur -11-	Puré de verduras Pescado al horno Fruta -12-
Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -15-	Gazpacho de melón Pavo c/verduras Yogur -16-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -17-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -18-	Pizza Ensalada mixta Fruta -19-
Gazpacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -22-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -23-	Ensalada campera Conejo Yogur -24-	Gazpacho Pescado Cuajada c/ miel -25-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -26-
Crema fría de puerros Tortilla de espinacas Fruta -29-	Pescado con ensalada Gelatina -30-			



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/fideos s/G Albóndigas s/G en salsa c/verduras Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -9-	Ensalada mixta Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Macarrones s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado s/G c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos c/mahonesa Yogur -12-
Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Garbanzos guisados Merluza s/G Fruta -17-	Sopa de pescado s/G Chuletas de cerdo empanadas s/ G c/ensalada Fruta -18-	Lentejas s/G con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Helado s/G -19-
Macarrones c/ atún s/G,S/H,s/L Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -23-	Puré de calabacín Lenguado s/G c/ensalada Fruta -24-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave s/G Carne de cerdo a la jardinera Helado s/G -26-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/ chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -29-	Sopa Juliana s/ G Pavo estofado c/champion Fruta -30-			

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas en salsa s/H c/ verduras Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -9-	Ensalada s/H Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Macarrones s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado s/H Fruta -11-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo c/ensalada Yogur -12-
Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Patatas c/bacalao s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Garbanzos guisados Merluza s/H Fruta -17-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo s/H empanadas c/ensalada Fruta -18-	Lentejas con verduras Salchichas c/ensalada Helado S/H -19-
Macarrones s/H c/ atún Jamón a la plancha s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -23-	Puré de calabacín Lenguado s/H c/ensalada Fruta -24-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave s/H Carne de cerdo a la jardinera Helado -26-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Sopa Juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -30-			



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas en salsa s/H c/verduras Fruta -8-	Puré de verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Ensalada s/H,s/P Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -10-	Macarrones s/H a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo s/H y verduras Filetes de cerdo a la plancha Yogur -12-
Ensalada de pasta s/P Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Patatas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -17-	Sopa de verduras Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -18-	Lentejas con verduras Salchichas s/H c/ensalada Helado S/H -19-
Macarrones s/atún s/G,s/H,s/L Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -22-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -23-	Puré de calabacín Filetes de pavo c/lechuga Fruta -24-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave s/H Carne de cerdo a la jardinera Helado -26-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -29-	Sopa Juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -30-			

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa verduras Fruta -8-	Puré de verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Ensalada s/P Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Macarrones boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo y verduras Filetes de cerdo c/ensalada Yogur -12-
Ensalada de pasta s/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Patatas c/ verduras Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -16-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -17-	Sopa de verduras Chuletas empanadas c/ ensalada Fruta -18-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Helado -19-
Macarrones s/atún Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -20-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -21-	Puré de calabacín Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -22-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -23-	Sopa de ave Carne de cerdo a la jardinera Helado -24-
Espaguetis c/ chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -30-			



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**SEPTIEMBRE
2025**



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -9-	Ensalada mixta Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -10-	Macarrones boloñesa Pescado c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos s/M Yogur -12-
Ensalada de pasta c/atún Pollo a la plancha c/ tomate natural Fruta -15-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -16-	Arroz c/ verduras Merluza en salsa Fruta -17-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -18-	Arroz c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Helado -19-
Macarrones c/atún Jamón York a la plancha c/lechuga Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/L Fruta -23-	Puré de calabacín Lenguado a la romana c/ensalda Fruta -24-	Patatas c/ verduras Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave c/fideos Carne de cerdo a la jardinera Helado -26-
Espaguetis c/chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -30-			

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave s/L Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -9-	Ensalada mixta Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Macarrones s/L a la boloñesa Pescado c/ ensalada Fruta -11-	Paella mixta Huevos cocidos s/M Yogur de soja -12-
Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalda Fruta -15-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -17-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -18-	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Yogur de soja -19-
Macarrones c/ atún Jamón York a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -23-	Puré de calabacín Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -24-	Judías pintas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave c/ fideos Carne de cerdo a la jardinera Yogur de soja -26-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Sopa Juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -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.

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.