



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**NOVIEMBRE
2025**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos c/ atún Huevos cocidos c/mahonesa y pavo Fruta -4-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur -7-
FIESTA -10-	Macarrones c/ bacon y queso Rabas c/ lechuga y maíz Fruta -11-	Judías verdes c/ jamón y patatas Hamburguesas al horno c/champiñón Fruta -12-	Sopa juliana Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Paella con carne y verduras Cazón adobado c/pisto Yogur -14-
Macarrones c/ chorizo Croquetas c/lechuga y zanahoria Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas al horno Fruta -18-	Judías pintas c/ chorizo Merluza en salsa verde Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Cocido completo Yogur -21-
Lentejas estofadas Albóndigas c/ verduras Fruta -24-	Sopa de pescado Pollo al ajillo c/patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis boloñesa San Jacobo c/ ensalada Fruta -26-	Puré de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/tomate Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga y zanahoria Yogur -28-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -4-	Pescado c/ Ensalada Yogur -5-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -6-	Salchichas frescas c/ huevo y arroz Fruta -7-
FIESTA -10-	Sopa de jamón con espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -11-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -12-	Crema de espinacas Croquetas caseras c/ensalada Fruta -13-	Pizza Ensalada mixta Fruta -14-
Pollo c/verduras salteadas y arroz Yogur -17-	Verdura a la plancha c/cinta de lomo Fruta -18-	Crema de espárragos Croquetas caseras Yogur -19-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -20-	Sopa de verduras Pescado al horno Fruta -21-
Pescado al horno con patatas y verdura Fruta -24-	Ensalada Tortilla paisana Cuajada c/miel -25-	Sopa de espárragos Pavo a la plancha Yogur -26-	Crema de verduras Conejo al ajillo Fruta -27-	Pollo c/ verduras a la plancha Fruta -28-



Consulte los Alérgenos en nuestra página web: <https://smbosque.es/Alergenos>



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos s/G,s/H,s/L c/atún Huevos cocidos c/mahonesa y pavo Fruta -4-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo ala plancha c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -6-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur -7-
FIESTA -10-	Macarrones s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Rabas s/G c/lechuga y maíz Fruta -11-	Judías verdes c/jamón y patatas Hamburguesa s/G c/champiñón Fruta -12-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Paella c/carne y verduras Cazón adobado s/G c/pisto Yogur -14-
Macarrones c/chorizo s/G Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -18-	Judías pintas c/chorizo Merluza s/G,S/H,s/L c/ verduras Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Yogur -21-
Lentejas s/G con verduras Albóndigas c/ verduras Fruta -24-	Sopa de pescado s/G Pollo al ajillo s/G,s/H,s/L c/patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Jamón c/ ensalada Fruta -26-	Puré de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/tomate -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga y zanahoria Yogur -28-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos c/atún s/G,s/H,s/L Filetes de pavo c/ensalada Fruta -4-	Arroz c/ pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -6-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur -7-
FIESTA -10-	Macarrones s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Rabas s/H c/lechuga y maíz Fruta -11-	Judías verdes c/jamón y patatas Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/ensalada Fruta -12-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Paella c/carne y verduras Cazón adobado s/H c/pisto Yogur -14-
Macarrones c/ chorizo s/H Pavo a la plancha s/H c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -18-	Judías pintas c/chorizo Merluza en salsa verde Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón s/G,s/H,s/L Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Yogur -21-
Lentejas estofadas Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -24-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -26-	Puré de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/tomate Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado s/H c/lechuga y zanahoria Yogur -28-





COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**NOVIEMBRE
2025**



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos s/ atún Huevos cocidos c/ mahonesa y pavo Fruta -4-	Arroz c/ pollo y verduras Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -5-	Cocido completo -6-	Crema de calabaza Tortilla francesa c/ensalada Yogur -7-
FIESTA -10-	Macarrones c/ bacon y queso Salchichas de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -11-	Judías verdes c/ jamón y patatas Hamburguesas c/champiñón Fruta -12-	Sopa juliana Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Paella c/ carne y verduras Tortilla francesa c/pisto Yogur -14-
Macarrones c/chorizo Pavo c/ ensalada Fruta -17-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -18-	Judías pintas c/ chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Cocido completo Yogur -21-
Lentejas c/ verduras Albóndigas c/ verduras Fruta -24-	Sopa juliana Pollo al ajillo c/ patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis boloñesa Jamón c/ ensalada Fruta -26-	Puré de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/tomate Fruta -27-	Patatas c/ ternera Tortilla francesa c/ensalada Yogur -28-

ALÉRGICOS AL PESCADO y HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos s/ atún Jamón c/ ensalada Fruta -4-	Arroz c/ pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Crema de calabaza Pavo a la plancha c/patatas Yogur -7-
FIESTA -10-	Macarrones c/ bacon y queso Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -11-	Judías verdes c/ jamón y patatas Hamburguesas c/champiñón Fruta -12-	Sopa juliana Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Paella c/ carne y verduras Cinta de lomo c/ensalada Yogur -14-
Macarrones c/chorizo Pavo c/ ensalada Fruta -17-	Arroz c/ tomate Salchichas c/ensalada Fruta -18-	Judías pintas c/ chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ Ensalada Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Cocido completo Yogur -21-
Lentejas c/ verduras Albóndiga s/H c/ verduras Fruta -24-	Sopa juliana Pollo al ajillo c/patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis boloñesa Salchichas c/ensalada Fruta -26-	Puré de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/tomate Fruta -27-	Patatas c/ ternera Pavo empanado s/H c/ lechuga y zanahoria Yogur -28-



Consulte los Alérgenos en nuestra página web: <https://smbosque.es/Alergenos>



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos c/atún Huevos cocido s/Mahonesa Fruta -4-	Arroz c/pollo y verduras s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Cocido sin legumbres -6-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas Yogur -7-
FIESTA -10-	Macarrones c/bacon y queso Rabas c/lechuga y maíz s/L Fruta -11-	Patatas c/ jamón Hamburguesa s/L c/champiñón Fruta -12-	Sopa juliana Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Paella de carne s/L Cazón adobado c/pisto Yogur -14-
Macarrones c/chorizo Pavo c/lechuga y zanahoria Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -18-	Patatas c/ carne Merluza en salsa verde Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Cocido s/ legumbres Yogur -21-
Arroz c/ coliflor Albóndigas c/verduras s/L Fruta -24-	Sopa de pescado Pollo al ajillo c/patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa c/ensalda Fruta -26-	Puré de broccoli y coliflor Carne de cerdo c/ tomate Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado c/ ensalada Fruta -28-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -3-	Coditos c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/mahonesa y pavo Fruta -4-	Arroz c/ pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Cocido completo -6-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -7-
FIESTA -10-	Macarrones s/G,s/H,S/L c/bacon Rabas s/L c/ensalada Fruta -11-	Judías verdes c/jamón y patatas Hamburguesas c/champiñón Fruta -12-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/tomate Fruta -13-	Paella c/carne y verduras Cazón c/pisto Yogur de soja -14-
Macarrones c/chorizo Pavo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -18-	Judías pintas c/chorizo Merluza en salsa verde Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Yogur de soja -21-
Lentejas con verduras Albóndigas c/ verduras Fruta -24-	Sopa de pescado s/l Pollo al ajillo c/patatas fritas Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla francesa Fruta -26-	Puré de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/tomate Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/l c/lechuga Yogur de soja -28-





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.





COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**NOVIEMBRE
2025**



Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.
Experta en nutrición y planificación dietética.



Consulte los Alérgenos en nuestra página web: <https://smbosque.es/Alergenos>