



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**DICIEMBRE
2025**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ bacon y queso Empanadillas c/ensalada Fruta -1-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas c/tomate frito Fruta -2-	Paella mixta Huevos c/atún y mahonesa Fruta -3-	Cocido completo Fruta -4-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas panaderas Natillas -5-
FIESTA -8-	Espaguetis c/chorizo Rabas c/ensalada Fruta -9-	Cocido completo Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Yogur -12-
Sopa de ave Lacón c/maíz y zanahoria Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -17-	Lentejas c/verduras y chorizo Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas Postre navideño -19-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pescado al horno c/ verduras Fruta -1-	Sopa de pescado Tortilla paisana Fruta -2-	Pavo al curry c/verduras Yogur -3-	Verduras al vapor Conejo en salsa Fruta -4-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Fruta -5-
FIESTA -8-	Sopa de jamón c/ quinoa Conejo c/ensalada Fruta -9-	Pescado al horno con verduras Cuajada c/ miel -10-	Sopa de pescado Salchichas c/calabacín a la plancha Fruta -11-	Pizza Ensalada mixta Fruta -12-
Crema de espinacas Pavo c/ ensalada Fruta -15-	Sopa de ave c/mijo Salchichas c/ verduras a la plancha Fruta -16-	Croquetas y empanadillas c/ensalada Fruta -17-	Crema de verduras Gallo a la plancha Yogur -18-	Menestra de verduras Pollo c/ensalada Cuajada c/ miel Fruta -19-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**DICIEMBRE
2025**



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -1-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/G c/tomate frito Fruta -2-	Paella mixta Huevos c/atún Fruta -3-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -4-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas panaderas Natillas s/G -5-
FIESTA -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/chorizo Rabas s/G c/ensalada Fruta -9-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Yogur -12-
Sopa de ave s/G Lacón c/zanahoria y maíz Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuleta de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -17-	Lentejas s/G c/ verdura y chorizo Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa s/G al horno completa c/patatas fritas Postre navideño s/G -19-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -1-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H c/ tomate frito Fruta -2-	Paella mixta Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -4-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas panaderas Natillas s/H -5-
FIESTA -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/chorizo Rabas s/H c/ensalada Fruta -9-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/ tomate Salchichas Yogur -12-
Sopa de ave s/H Lacón c/ maíz y zanahoria Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/H c/lechuga Fruta -17-	Lentejas c/verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas Postre navideño s/H -19-



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



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -1-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H c/ tomate frito Fruta -2-	Paella de carne Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -3-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -4-	Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha c/patatas Natillas s/H -5-
FIESTA -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/chorizo Cinta de lomo c/ patatas Fruta -9-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/ tomate Salchichas Yogur -12-
Sopa de ave s/H Lacón c/maíz y zanahoria Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ ternera Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Lentejas c/verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas Poste navideño s/H -19-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -1-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas c/tomate frito Fruta -2-	Paella de carne Huevos s/ atún Fruta -3-	Sopa de cocido Cocido Fruta -4-	Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha c/patatas Natillas s/H -5-
FIESTA -8-	Espaguetis c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -9-	Cocido completo Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Yogur -12-
Sopa de ave Lacón c/ maíz y zanahoria Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ ternera Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Lentejas c/verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas Postre navideño -19-





ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -1-	Patatas c/ jamón Albóndigas s/guisantes c/tomate frito Fruta -2-	Paella mixta s/L Huevos c/atún s/mahonesa Fruta -3-	Cocido s/legumbres Fruta -4-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas panaderas Natillas -5-
FIESTA -8-	Espaguetis c/chorizo Rabas s/L c/ensalada Fruta -9-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -10-	Cocido s/legumbres Fruta -11-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Yogur -12-
Sopa de ave Lacón c/maíz y zanahoria Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ternera Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -17-	Arroz c/verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas Postre navideño -19-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -1-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas c/ tomate frito Fruta -2-	Paella mixta Huevos cocidos c/atún Fruta -3-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido -4-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas panaderas Yogur de soja -5-
FIESTA -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/chorizo Rabas c/ensalada Fruta -9-	Cocido completo Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur de soja -12-
Sopa de ave s/L,s/G, s/H Lacón a la plancha c/maíz y zanahoria Fruta -15-	Puré de brocoli y coliflor Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -16-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -17-	Lentejas c/verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas Postre navideño s/L -19-





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.





COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**DICIEMBRE
2025**



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



[Consulte los Alérgenos en nuestra página web: https://smbosque.es/Alergenos](https://smbosque.es/Alergenos)