



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas c/ chorizo Empanadillas c/ensalada Fruta -8-	Macarrones c/bacon y queso Salchichas c/tomate frito Yogur -9-
Judías verdes c/ patatas y jamón Croquetas c/ensalada Fruta -12-	Sopa de pescado c/fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Paella mixta Lomo Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Espaguetis boloñesa Lomos de merluza al limón c/ensalada Natillas -16-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/tomate frito Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -20-	Coditos c/chorizo San Jacobo c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/verduras Lenguado al horno c/patatas panaderas Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Yogur -23-
Crema solferino Cinta de lomo al horno c/champiñón Fruta -26-	Sopa juliana Merluza al horno en salsa verde Fruta -27-	Patatas c/ bacalao Ternera en salsa de zanahoria Fruta -28-	Cocido completo Fruta -29-	Paella c/pollo y verduras Rabas c/ensalada Yogur -30-

### RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa de ave Pavo a la plancha Fruta -8-	Crema de calabacín Pescado a la plancha Fruta -9-
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Yogur -12-	Pescado al vapor c/ ensalada Fruta -13-	Quiche de espinacas y jamón Ensalada c/ atún Gelatina -14-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -15-	Pizza Ensalada mixta Fruta -16-
Pavo al curry c/ arroz Yogur -19-	Acelgas rehogadas c/ patatas Pescado a la plancha Fruta -20-	Crema de espárragos Conejo Cuajada c/ miel -21-	Croquetas caseras c/calabacín a la plancha y arroz Fruta -22-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -23-
Tortilla paisana c/ensalada Cuajada c/miel -26	Crema de calabacín Pavo a la plancha Fruta -27-	Sopa de picadillo Boquerones c/ensalada Yogur -28-	Sopa de quinoa Pescado al horno c/ verduras Yogur -29-	Sopa Juliana Pollo c/ calabacín Fruta -30-





**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas s/G Cinta de lomo c/ensalada Fruta -8-	Macarrones c/bacon y queso s/G,s/H,s/L Salchichas c/tomate frito Yogur -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Sopa de pescado c/ fideos s/G,s/H,s/L Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Paella mixta Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo s/G Fruta -15-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Lomos de merluza al limón c/ensalada Natillas -16-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Albóndigas s/G c/tomate frito Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Coditos c/chorizo San Jacobo c/ensalada c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/verduras Lenguado al horno c/patatas panaderas Fruta -22-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -23-
Crema solferino Cinta de lomo al horno c/champiñón Fruta -26-	Sopa juliana s/G Merluza en salsa al horno s/G Fruta -27-	Patatas c/bacalao Ternera en salsa de zanahoria Fruta -28-	Cocido completo s/G Fruta -29-	Arroz c/pollo y verduras Rabas s/G c/ensalada Yogur -30-

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas c/ chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -8-	Macarrones s/H c/ bacon y queso Salchichas s/H plancha c/tomate frito Yogur -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Paella mixta Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo s/H Fruta -15-	Espaguetis s/G,s/H,s/L boloñesa Lomos de merluza al limón c/ensalada Natillas -16-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H c/tomate frito Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Coditos s /G,s/H c/L c/ chorizo Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al horno patatas panaderas Fruta -22-	Arroz c/ tomate Salchichas Yogur -23-
Crema solferino Cinta de lomo al horno c/champiñón Fruta -26-	Sopa julianas s/H Merluza al horno en salsa Fruta -27-	Patatas c/ bacalao Ternera en salsa de zanahorias Fruta -28-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido completo Fruta -29-	Arroz c/ pollo y verduras Rabas s/H c/ensalada Yogur -30-





**ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas c/ chorizo Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -8-	Macarrones s/H c/ bacon y queso Salchichas c/ tomate frito Yogur -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Sopa de verduras s/G,s/H,s/L Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Paella carne Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -15-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Natillas -16-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H c/tomate Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Coditos s/G,s/H c/L c/chorizo Jamón c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Salchichas Yogur -23-
Crema solferino Cinta de lomo c/champiñón Fruta -26-	Sopa julianas s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -27-	Patatas c/ verduras Ternera en salsa c/zanahorias Fruta -28-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -29-	Arroz c/ pollo y verduras Pavo a la plancha c/ensalada Yogur -30-

**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas c/chorizo Cinta de lomo a la plancha Fruta -8-	Macarrones c/bacon y queso Salchichas c/tomate Yogur -9-
Judías verdes c/patatas y jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Sopa de fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Arroz c/pollo y verduras Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Natillas -16-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/tomate frito Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -20-	Coditos c/picadillo de chorizo Jamón c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -23-
Crema solferino Cinta de lomo al horno c/ champiñón Fruta -26-	Sopa juliana Pollo a la plancha c/ ensalada Fruta -27-	Patatas c/ verduras Ternera en salsa de zanahorias Fruta -28-	Cocido completo Fruta -29-	Arroz c/ pollo y verduras Pavo a la plancha Yogur -30-





**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ verduras Cinta de lomo c/(ensalda Fruta -8-	Macarrones c/bacon y queso Salchichas s/soja Yogur -9-
Patatas c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Sopa de pescado c/ fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Paella mixta s/L Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Cocido s/ legumbres Fruta -15-	Espaguetis boloñesa Lomos de merluza al limón Natillas -16-
Sopa de ave c/fideos Albóndigas s/L c/ tomate frito Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ensalda Fruta -20-	Coditos c/picadillo de chorizo Jamón c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ verduras Lenguado al horno Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Yogur -23-
Crema solferino Cinta de lomo al horno c/champiñón Fruta -26-	Sopa juliana Merluza al horno Fruta -27-	Patatas c/ bacalao Ternera en salsa de zanahoria Fruta -28-	Cocido s/legumbres Fruta -29-	Arroz c/pollo y verduras Rabas c/ensalada Yogur -30-

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas c/ chorizo Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -8-	Macarrones c/ bacon Salchichas c/tomate Yogur de soja -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Sopa de Pescado s/G,s/H,s/L c/fideos Pavo estofado c/champiñón Fruta -13-	Paella mixta Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -15-	Espaguetis boloñesa Lomos de merluza al limón Yogur de soja -16-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,S/L Albóndigas c/tomate frito Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -20-	Coditos s/G,S/H,s/L c/picadillo de chorizo Jamón c/ ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/verduras Lenguado al horno c/patatas panaderas Fruta -22-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur de soja -23-
Crema solferino Cinta de lomo al horno c/champiñón Fruta -26-	Sopa juliana s/L Merluza al horno en salsa Fruta -27-	Patatas c/ bacalao Ternera c/salsa de zanahoria Fruta -28-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -29-	Arroz c/pollo y verduras Rabas s/L c/ensalada Yogur de soja -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.

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



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

**ENERO  
2026**



Experta en nutrición y planificación dietética.



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