



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

**FEBRERO
2026**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/chorizo Huevos cocidos c/atún y mahonesa Fruta -2-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella mixta Cinta de lomo al horno c/ ensalada Fruta -4-	Lentejas c/verduras Croquetas c/ensalada Fruta -5-	Crema calabacín Merluza en salsa verde Yogur -6-
Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas en salsa Fruta -9-	Judías blancas c/ verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos boloñesa Lenguado al limón c/ensalada Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Arroz c/pollo Rabas c/ ensalada Yogur -13-
Espaguetis c/bacon y queso Empanadillas c/zanahoria y maíz Fruta -16-	Arroz c/carne o costillas Merluza a la romana c/tomate Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Garbanzos guisados Chuletas empanadas c/ patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -20-
Macarrones c/ atún Nugget de pollo c/ensalada Fruta -23-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Sopa juliana Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -25-	Cocido completo Fruta -26-	Patatas c/ ternera Filetes de pollo empanados c/ensalada Natillas -27-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave Bacalao a la vizcaína Fruta -2-	Ensalada Tortilla paisana Fruta -3-	Puré de verduras Salchichas frescas Gelatina -4-	Pescado c/ Ensalada Yogur -5-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -6-
Sopa Pavo c/ ensalada Fruta -9-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -10-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Yogur -11-	Sopa de pescado Croquetas caseras c/ verduras a la plancha Fruta -12-	Quiche de queso y espinacas Ensalada mixta Fruta -13-
Sopa Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -16-	Pollo c/verduras salteadas Yogur -17-	Sopa de jamón y huevo cocido Pescado Yogur -18-	Revuelto de espárragos Pavo a la plancha Fruta -19-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -20-
Crema de invierno Pescado a la plancha Fruta -23-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -24-	Sopa de pescado Tortilla francesa Fruta -25-	Brocoli con bechamel Pescado c/ tomate Cuajada c/ miel -26-	Sopa castellana Cinta de lomo a la plancha c/verduras Gelatina -27-



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



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/atún Fruta -2-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella mixta Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Lentejas c/verduras Pavo c/ensalada Fruta -5-	Crema calabacín Merluza s/G en salsa verde Yogur -6-
Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/G en salsa Fruta -9-	Judías blancas verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado al limón s/G c/ensalada Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Arroz c/pollo Rabas s/G c/ensalada Yogur -13-
Espaguetis c/bacon y queso s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/zanahoria y maíz Fruta -16-	Arroz c/carne Merluza s/G c/tomate Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Garbanzos guisados Chuletas empanadas c/patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -20-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo c/ensalada de tomate Fruta -23-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Sopa juliana Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -25-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -26-	Patatas c/ ternera Filetes de pollo empanados c/ensalada Natillas -27-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha Fruta -2-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella mixta Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Lentejas con verduras Filete de pavo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Crema calabacín Merluza en salsa verde s/H Yogur -6-
Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H en salsa Fruta -9-	Judías blancas c/verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado al limón s/H c/ensalada Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Arroz c/pollo Rabas s/H c/ensalada Yogur -13-
Espaguetis c/bacon y queso s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/ carne Merluza s/H c/ tomate Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Garbanzos guisados Chuletas a la plancha c/patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -20-
Macarrones s/H c/atún Pollo a la plancha Fruta -23-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -24-	Sopa julina s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -25-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -26-	Patatas c/ ternera Filetes de pollo empanados s/H c/ensalada Natillas s/H -27-



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



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Huevos cocidos Fruta -2-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella s/pescado Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Lentejas c/ verduras Pavo c/ ensalada Fruta -5-	Crema calabacín Tortilla francesa c/ensalada Yogur -6-
Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas en salsa Fruta -9-	Judías blancas c/verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos boloñesa Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -13-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/carne Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Garbanzos guisados Chuletas empanadas c/patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -20-
Macarrones s/ atún Pollo c/ ensalada Fruta -23-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Sopa juliana Pavo c/ensalada Fruta -25-	Cocido completo Fruta -26-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Natillas -27-

ALÉRGICOS AL PESCADO y AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/chorizo Pavo c/ ensalada Fruta -2-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella s/pescado Cinta de lomo c/ensalada Fruta -4-	Lentejas c/verduras Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Crema calabacín Salchichas c/ensalada Yogur -6-
Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas en salsa Fruta -9-	Judías blancas c/verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos boloñesa Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -13-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/carne Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Garbanzos guisados Chuletas empanadas c/patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -20-
Macarrones s/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -23-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -24-	Sopa juliana Pavo a la plancha c/patatas Fruta -25-	Cocido completo Fruta -26-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Natillas s/H -27-



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



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Huevos cocidos Fruta -2-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella mixta s/L Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -4-	Sopa de ave Pavo a la plancha Fruta -5-	Crema calabacín Merluza em salsa verde s/L Yogur -6-
Patatas c/ jamón Albóndigas s/L en salsa Fruta -9-	Arroz c/ verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos boloñesa Lenguado c/ ensalada Fruta -11-	Cocido sin legumbres Fruta -12-	Arroz c/pollo Rabas s/L Yogur -13-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/carne Merluza c/tomate Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Sopa Chuletas empanadas c/patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón c/ ensalada Yogur -20-
Macarrones c/atún Cinta de lomo c/ensalada Fruta -23-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -24-	Sopa juliana s/L Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -25-	Cocido s/legumbres Fruta -26-	Patatas c/ ternera Filetes de pollo empanados c/ ensalada Natillas -27-

ALÉRGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/ atún Fruta -2-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -3-	Paella mixta Cinta de lomo al horno c/ensalada Fruta -4-	Lentejas c/ verduras Pavo a la plancha Fruta -5-	Crema de calabacín Merluza en salsa verde Yogur de soja -6-
Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas en salsa Fruta -9-	Judías blancas c/ verduras Carne de cerdo c/tomate Fruta -10-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado al limón c/ensalada Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Arroz c/pollo Rabas s/l c/ensalada Yogur de soja -13-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/carne Merluza c/ tomate Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -18-	Garbanzos guisados Chuletas empanadas c/patatas fritas Fruta -19-	Patatas a la riojana Lacón con ensalada Yogur de soja 20-
Macarrones c/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -23-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Sopa juliana Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -25-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -26-	Patatas c/ ternera Filetes de pollo empanados c/ensalada -27-



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



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 proteíco (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.



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