



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

Marzo 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo San Jacobo c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/ jamón y patatas Pollo en pepitoria Fruta -3-	Puré de calabaza Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -4-	Garbanzos guisados Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -5-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -6-
Lentejas c/chorizo y verduras Albóndigas c/tomate frito Fruta -9-	Espaguetis c/ atún empanadillas c/ensalada Fruta -10-	Crema solferino Salmón al horno c/ c/champiñón Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Patatas c/pescado Chuletas de cerdo empanadas c/ketchup Natillas de chocolate -13-
Sopa de ave Hamburguesas al horno c/patatas fritas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Coditos a la boloñesa Croquetas c/ ensalada de zanahoria y maíz Fruta -18-	Judías pintas c/chorizo Lenguado al horno en salsa verde Fruta -19-	Arroz c/ huevos cocidos y salchichas Gelatina -20-
Macarrones c/ bacon Rabas c/ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias Lenguado al horno Fruta -25-	Cocido completo Fruta -26-	FIESTA -27-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa castellana Empanadillas al horno Gelatina -2-	Crema Pescado al horno c/ verduras Fruta -3-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -4-	Crema Pescado a la plancha c/verduras Cuajada -5 -	Sopa de ave c/quinoa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -6-
Pescado al horno con verduras Cuajada c/ miel -9-	Crema de espárragos Conejo c/champiñón Fruta -10-	Pizza Ensalada mixta -11-	Sopa de pescado Salchichas c/calabacín a la plancha Fruta -12-	Tortilla de espinacas Ensalada mixta Fruta -13-
Pavo al curry c/arroz Yogur -16-	Pescado c/ verduras a la plancha Fruta -17-	Sopa de verduras Pollo Fruta -18-	Quiche c/ensalada Cuajada c/ miel Fruta -19-	Crema Pavo c/ verduras Fruta -20-
Sopa de ave Pescado al vapor c/verduras Fruta -23-	Ensalada mixta Conejo Yogur -24-	Crema de puerros Pollo c/tomate Cuajada -25-	Parrillada de verduras Sepia a la plancha Gelatina -26-	FIESTA -27-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

Marzo 2026



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones s/G c/ chorizo Jamón c/ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Pollo en pepitoria s/G Fruta -3-	Puré de calabaza Merluza s/G c/ ensalada Fruta -4-	Garbanzos guisados Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -5-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -6-
Lentejas s/G c/ verduras y chorizo Albóndigas s/G c/tomate frito Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo c/ ensalada Fruta -10-	Crema solferino Salmón c/champiñón Fruta -11-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -12-	Patatas c/ pescado Chuleta de cerdo s/G c/ketchup Natillas s/G -13-
Sopa de ave Hamburguesas al horno s/G c/patatas fritas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo a la plancha c/ ensalada Fruta -17-	Pasta s/G a la boloñesa Tortilla francesa c/ ensalada Fruta -18-	Judías pintas c/verduras y chorizo Lenguado al horno s/G en salsa verde Fruta -19-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -20-
Macarrones s/ G c/ bacon Rabas s/G c/ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias Lenguado c/ensalada Fruta -25-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -26-	FIESTA -27-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Jamón c/ ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Pollo s/H en pepitoria Fruta -3-	Puré de calabaza Merluza s/H a la romana c/tomate natural Fruta -4-	Garbanzos guisados Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -5-	Paella mixta Cinta de lomo c/ensalada Yogur -6-
Lentejas c/chorizo y verduras Albóndigas s/H c/tomate frito Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Crema solferino Salmón s/G,s/H,s/L c/champiñón Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Patatas c/ pescado Chuletas de cerdo s/H c/ensalada Natillas s/H -13-
Sopa de ave Hamburguesas s/H al horno c/patatas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Pasta s/H,s/G,S/L a la boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -18-	Judías pintas c/verduras y chorizo Lenguado al horno en salsa verde Fruta -19-	Arroz c/tomate Salchichas Gelatina -20-
Macarrones c/bacon Rabas s/H c/ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias Lenguado al horno Fruta -25-	C Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -26-	FIESTA -27-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

Marzo 2026



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Jamón c/ ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/ jamón y patatas Pollo en pepitoria Fruta -3-	Puré de calabaza Tortilla francesa c/ensalada Fruta -4-	Garbanzos guisados Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -5-	Paella s/pescado Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -6-
Lentejas c/chorizo y verduras Albóndigas c/ tomate frito Fruta -9-	Espaguetis c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Patatas c/ carne Chuletas de cerdo c/ketchup Natillas de chocolate -13-
Sopa de ave Hamburguesas al horno c/patatas fritas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Coditos a la boloñesa Tortilla francesa c/ ensalada Fruta -18-	Judías pintas c/verduras y chorizo Fruta Pavo a la plancha c/ensalada -19-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Gelatina -20-
Macarrones c/ bacon Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -25-	Cocido completo Fruta -26-	FIESTA -27-

ALÉRGICOS AL HUEVO y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Jamón c/ ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Pollo s/H Fruta -3-	Puré de calabaza Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Garbanzos guisados Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -5-	Paella s/P Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -6-
Lentejas con verduras Albóndigas s/H c/tomate frito Fruta -9-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Crema solferino Salchichas s/G,S/H,s/L c/tomate frito Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Patatas c/ carne Chuletas de cerdo s/H c/ketchup Natillas s/H -13-
Sopa de ave s/H Hamburguesas al horno c/patatas fritas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Pasta s/H,s/G,S/L a la boloñesa Pavo a la plancha c/tomate frito Fruta -18-	Judías pintas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/tomate Salchichas c/ensalada Gelatina -20-
Macarrones c/ bacon Pavo a la plancha c/ ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias s/H Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -25-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -26-	FIESTA -27-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

Marzo 2026



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Jamón c/ ensalada Fruta -2-	Patatas c/ jamón Pollo en pepitoria Fruta -3-	Puré de calabaza Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -4-	Sopa de ave Carne de cerdo c/ zanahorias Fruta -5-	Paella s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -6-
Patatas c/ ternera Albóndigas s/L c/tomate frito Fruta -9-	Espaguetis c/atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Crema solferino Salmón c/ champiñón Fruta -11-	Cocido sin legumbres Fruta -12-	Patatas c/ pescado Chuletas de cerdo c/ketchup Natillas de chocolate -13-
Sopa de ave Hamburguesas al horno c/patatas fritas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Coditos a la boloñesa Pavo a la plancha Fruta -18-	Patatas c/chorizo Lenguado al horno en salsa Fruta -19-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Gelatina -20-
Macarrones c/ bacon Rabas c/ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias Lenguado c/ensalada Fruta -25-	Cocido s/legumbres Fruta -26-	FIESTA -27-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones c/ chorizo Jamón c/ ensalada Fruta -2-	Judías verdes c/jamón y patatas Pollo en pepitoria Fruta -3-	Puré de calabaza Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -4-	Garbanzos guisados Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -5-	Paella mixta Cinta de lomo c/ensalada Yogur de soja -6-
Lentejas c/ chorizo y verduras Albóndigas c/tomate frito Fruta -9-	Espaguetis c/ atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Crema solferino Salmón al horno c/champiñón Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Patatas c/ pescado Chuletes de cerdo c/ketchup Yogur de soja -13-
Sopa de ave s/L Hamburguesas al horno c/patatas fritas Fruta -16-	Puré de calabacín Alitas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Pasta s/H,s/G,s/L a la boloñesa Pavo a la plancha Fruta -18-	Judías pintas c/ chorizo y verduras Lenguado al horno Fruta -19-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Gelatina -20-
Macarrones c/bacon Rabas s/L c/ ensalada Fruta -23-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -24-	Arroz tres delicias Lenguado al horno Fruta -25-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -26-	FIESTA -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 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.



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

