



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**MAYO
2026**



MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones integrales c/ chorizo Empanadillas c/ ensalada Fruta -4-	Sopa juliana Filetes de pollo empanados c/patatas fritas Fruta -5-	Judías verdes c/ jamón y patatas Lacón a la gallega Fruta/ Pan integral -6-	Cocido completo Fruta -7-	Paella mixta Merluza al horno Gelatina /Pan integral -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -12-	Puré de calabacín ecológico Salmón al horno c/patatas Fruta/Pan integral -13-	Ensalada de la huerta Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta Rabas c/ensalada Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/ carne Merluza en salsa Fruta/Pan integral -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Fruta -21-	Ensalada mixta Pastel de carne Yogur/Pan integral -22-
Lentejas c/ verduras Hamburguesas al horno c/kétchup y ensalada Fruta -25-	Espaguetis integrales boloñesa Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -26-	Arroz c/bacon y champiñón Croquetas c/ensalada Fruta/Pan integral -27-	Garbanzos guisados Lenguado al limón al horno Fruta -28-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Helado/Pan integral -29-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -4-	Crema de espárragos Bacalao a la vizcaina Fruta -5-	Pollo c/verduras a la plancha Gelatina -6-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -7-	Hamburguesas de pollo c/ patatas y ensalada Fruta -8-
Crema fría de puerros Pavo c/ ensalada Yogur -11-	Revuelto de espárragos Pescado a la plancha Fruta -12-	Pollo c/arroz Croquetas caseras Fruta -13-	Pizza Ensalada mixta Fruta -14-	FIESTA -15-
Gazpacho Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -18-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -19-	Sopa de jamón con espárragos Pollo a la plancha Yogur -20-	Brocoli con bechamel Conejo Cuajada c/ miel -21-	Crema de verduras Pescado al horno Fruta -22-
Pollo c/verduras salteadas Yogur -25-	Sopa de quinoa Pescado c/ensalada Fruta -26-	Pizza c/ensalada Cuajada -27-	Crema de espárragos Pavo a la plancha Cuajada c/ miel -28-	Gazpacho Tortilla paisana Fruta -29-



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



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

**MAYO
2026**



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Salchichas c/ensalada Fruta -4-	Sopa juliana s/G Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -5-	Judías verdes c/jamón y patatas Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -7-	Paella mixta Merluza s/G c/ensalada Gelatina s/G -8-
Sopa de ave c/fideos s/G Albóndigas s/G c/ verduras Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -12-	Puré de calabacín ecológico Salmón al horno c/patatas Fruta -13-	Ensalada de la huerta c/ atún Carne en salsa de zanahoria -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta s/G,s/H,S/L Rabas s/G c/lechuga Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/carne Merluza s/G en salsa Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Ensalada mixta Pastel de carne Yogur -22-
Lentejas s/G con verduras Hamburguesas s/G c/ensalada Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -26-	Arroz c/ bacon y champiñón Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Fruta -27-	Garbanzos guisados Lenguado s/G al limón Fruta -28-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Helado s/G -29-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Salchichas c/ensalada Fruta -4-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -5-	Judías verdes c/jamón y patatas Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -7-	Paella mixta Merluza al horno s/H c/ensalada Gelatina -8-
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -11-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -12-	Puré de calabacín ecológico Salmón al horno c/patatas Fruta -13-	Ensalada de huerta Carne en salsa de zanahoria -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta s/G,s/H,S/L Rabas s/H c/ensalada Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/ carne Merluza s/H en salsa Fruta -20-	Arroz tres delicias s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Ensalada mixta s/H Pastel de carne Yogur -22-
Lentejas con verduras Hamburguesas s/H c/ensalada Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado s/H c/ ensalada Fruta -26-	Arroz c/bacon y champiñón Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Fruta -27-	Garbanzos guisados Lenguado al limón Fruta -28-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Helado -29-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**MAYO
2026**



ALÉRGICOS AL HUEVO Y AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/ L Salchichas c/ensalada Fruta -4-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Pollo la plancha c/patatas fritas Fruta -5-	Judías verdes c/jamón y patatas Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -7-	Paella s/pescado Pavo a la plancha c/ensalada Gelatina -8-
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -11-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -12-	Puré de calabacín ecológico Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Ensalada de huerta s/atún Carne en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta s/G,s/H,S/L Filete de cerdo a la plancha Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/ carne Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Arroz tres delicias s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Ensalada s/H y s/P Pastel de carne Yogur -22-
Lentejas con verduras Hamburguesas s/H c/ensalada Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -26-	Arroz c/bacon y champiñón Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -27-	Garbanzos guisados Pavo a la plancha c/zanahoria y maíz Fruta -28-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Helado -29-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones integrales c/chorizo Salchichas c/ensalada Fruta -4-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -5-	Judías verdes c/ jamón y patatas Lacón a la gallega Fruta -6-	Cocido completo Fruta -7-	Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Gelatina -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -12-	Puré de calabacín ecológico Pollo c/ensalada Fruta -13-	Ensalada de la huerta s/atún Carne en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta s/P Pavo a la plancha c/lechuga Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/carne Tortilla francesa c/ ensalada Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Ensalada s/P Pastel de carne Yogur -22-
Lentejas c/ verduras Hamburguesas c/ensalada Fruta -25-	Espaguetis integrales boloñesa Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -26-	Arroz c/ bacon y champiñón Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Fruta -27-	Garbanzos guisados Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -28-	Puré de verduras Chuletes de cerdo c/zanahoria y maíz Helado -29-



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



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones integrales c/chorizo Salchichas de cerdo c/tomate natural Fruta -4-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -5-	Patatas c/ jamón Lacón a la gallega Fruta -6-	Cocido s/ legumbre Fruta -7-	Paella mixta s/L Merluza c/ensalada Gelatina -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -11-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -12-	Puré de calabacín ecológico Salmón al horno c/patatas Fruta -13-	Ensalada de la huerta Carne de cerdo en salsa de zanahoria -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta Rabas s/L c/lechuga Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/ carne Merluza en salsa s/L Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Ensalada mixta Pastel de carne Yogur -22-
Sopa de fideos Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Fruta -25-	Espaguetis boloñesa integrales Huevos cocidos Fruta -26-	Arroz c/ bacon y champiñón Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria Fruta -27-	Patatas guisadas Lenguado al limón Fruta -28-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Helado -29-

ALÉRGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Macarrones s/L integrales c/ chorizo Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -4-	Sopa juliana Filetes de pollo a la plancha c/patatas fritas Fruta -5-	Judías verdes c/jamón y patatas Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -7-	Paella mixta Merluza s/l al horno Gelatina -8-
Sopa de ave c/fideos s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -12-	Puré de calabacín Salmón al horno c/patatas Fruta -13-	Ensalada de la huerta c/atún Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -14-	FIESTA -15-
Ensalada de pasta s/G,s/H,S/L Rabas c/ lechuga Fruta -18-	Crema de puerros Pollo al chilindrón Fruta -19-	Patatas c/ carne Merluza en salsa Fruta -20-	Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Ensalada mixta Pastel de carne Yogur de soja -22-
Lentejas con verduras Hamburguesa c/ensalada Fruta -25-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa integrales Huevos cocidos c/mahonesa s/L Fruta -26-	Arroz c/ bacon y champiñón Cinta de lomo a la plancha c/zanahoria y maíz Fruta -27-	Garbanzos guisados Lenguado al limón Fruta -28-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/zanahoria y maíz Helado s/L -29-





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. I

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>