



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta c/ atún Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -1-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas c/tomate frito Fruta Pan integral -3-	Lentejas c/ verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -4-	Judías verdes c/jamón Salchichas al horno c/ensalada Yogur Pan integral -5-
Macarrones integrales Boloñesa Huevos cocidos c/ pavo Fruta -8-	Garbanzos guisados Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Merluza en salsa verde al horno Fruta Pan integral -10-	Sopa de ave c/ fideos Chuletas empanadas c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo Lacon al horno c/ensalada Helado Pan integral -12-
Espaguetis al pesto Rabas c/ensalada Fruta -15-	Ensalada campera Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza al limón al horno Fruta Pan integral -17-	Judías pintas c/verduras Carne de cerdo c/ salsa de zanahorias Fruta -18-	Hamburguesa al horno completa c/lechuga, tomate y patatas fritas Helado -19-

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gaspacho Bacalao a la vizcaína Fruta -1-	Ensalada mixta Tortilla paisana Fruta -2-	Pollo en salsa Ensalada de quinoa Gelatina -3-	Puré de verduras Hamburguesas c/ patatas Yogur -4-	Gaspacho de remolacha Pescado al horno Fruta -5-
Gaspacho de melón Pescado c/verduras Fruta -8-	Tortilla de jamón c/ ensalada de atún Yogur -9-	Crema de espárragos Pavo a la plancha Cuajada c/ miel -10-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -11-	Pizza Ensalada mixta Fruta -12-
Gaspacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -15-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -16-	Parrillada de verduras Conejo Yogur -17-	Gaspacho Pavo a la plancha Cuajada c/ miel -18-	Crema de verduras Boquerones al vapor Fruta -19-

**DISFRUTA DEL VERANO**



**Actividad física**

**Protección solar**

**Alimentación saludable**





**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -1-	Sopa juliana s/G Pavo estofado c/champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas s/G c/ tomate frito Fruta -3-	Lentejas s/G con verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -4-	Judías verdes c/jamón Salchichas s/G c/ensalada Yogur -5-
Macarrones s/G boloñesa Huevos cocidos c/ pavo Fruta -8-	Garbanzos guisados Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Merluza en salsa verde al horno Fruta -10-	Sopa de ave c/fideos s/G Chuletas de cerdo empanado s/G c/ ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo Lacón al horno Helado s/G -12-
Espaguetis al pesto s/G,s/H,S/ Rabas s/G c/ ensalada Fruta -15-	Ensalada campera Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza al limón Fruta -17-	Judías pintas Carne de cerdo c/ salsa de zanahoria Fruta -18-	Hamburguesa s/G completa Helado s/G -19-

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas en tomate frito Fruta Pan integral -3-	Lentejas con verduras Salmón al horno Fruta -4-	Judías verdes c/jamón Salchichas s/H c/ensalada Yogur -5-
Macarrones boloñesa s/H Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Merluza en salsa verde Fruta -10-	Sopa de ave c/ fideos s/H Chuletas de cerdo empanadas s/H c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo Lacón al horno Helado S/H -12-
Espaguetis al pesto Rabas s/H c/ensalada Fruta -15-	Ensalada campera s/H Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza al limón Fruta -17-	Judías pintas Carne de cerdo en salsa de zanahoria Fruta -18-	Hamburguesa completa Helado -19-





**ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta s/H y s/P Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas s/H c/tomate frito Fruta -3-	Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Judías verdes c/jamón Salchichas s/H Yogur -5-
Macarrones s/H boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Salchichas c/ensalada Fruta -10-	Sopa de ave c/fideos s/H Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo s/H Lacón al horno Helado S/H -12-
Espaguetis s/G,s/H,S/L Al pesto Cinta de lomo c/ensalada Fruta -15-	Ensalada campera s/H y s/P Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Jamón York c/tomate natural Fruta -17-	Judías pintas c/verduras Carne de cerdo c/salsa de zanahoria Fruta -18-	Hamburguesa s/H completa Helado s/H -19-

**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta s/atún Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -1-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas c/tomate frito Fruta -3-	Lentejas c/verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Judías verdes c/jamón Salchichas al horno Yogur -5-
Macarrones integrales boloñesa Huevos cocidos c/pavo Fruta -8-	Garbanzos guisados Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Salchichas c/ensalada Fruta -10-	Sopa de ave c/fideos Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo Lacón al horno Helado -12-
Espaguetis al pesto Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Ensalada campera s/atún Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Tortilla c/ensalada Fruta -17-	Judías pintas Carne de cerdo c/salsa de zanahoria Fruta -18-	Hamburguesa completa Helado -19-

**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**





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

**JUNIO  
2026**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta c/atún Huevos cocidos c/mahonesa s/L Fruta -1-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas c/tomate frito s/L Fruta -3-	Arroz c/ verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -4-	Patatas c/ jamón Salchichas al horno Yogur -5-
Macarrones integrales boloñesa Huevos cocidos c/pavo Fruta -8-	Patatas c/ verduras Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Merluza s/L Fruta -10-	Sopa de ave c/fideos Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo Lacón al horno Helado -12-
Espaguetis al pesto Rabas c/ ensalada s/L Fruta -15-	Ensalada campera Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza al limón Fruta -17-	Arroz c/tomate Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -18-	Hamburguesa completa s/L Helado -19-

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -1-	Sopa juliana s/L Pavo estofado c/ champiñón Fruta -2-	Puré de verduras Albóndigas c/ tomate frito Fruta -3-	Lentejas con verduras Salmón al horno Fruta -4-	Judías verdes c/jamón Salchichas al horno Yogur de soja -5-
Macarrones integrales boloñesa Huevos cocidos c/pavo Fruta -8-	Garbanzos guisados Pollo al chilindrón Fruta -9-	Crema solferino Merluza en salsa verde Fruta -10-	Sopa de ave Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -11-	Arroz c/pollo Lacón al horno Yogur de soja -12-
Espaguetis al pesto s/G,s/H,S/L Rabas s/L Fruta -15-	Ensalada campera Pollo al ajillo Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza al limón Fruta -17-	Judías pintas Carne de cerdo c/salsa de zanahorias Fruta -18-	Hamburguesa completa Yogur de soja -19-



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.

### 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.

