



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

**SEPTIEMBRE
2026**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -7-	Ensalada de pasta Huevos cocidos c/tomate frito Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Pan integral Fruta -9-	Lentejas c/verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -10-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Pan integral Helado -11-
Macarrones integrales boloñesa Croquetas c/ maíz y zanahoria Fruta -14-	Ensalada mixta Filete de pollo empanado c/ensalada de tomate Fruta -15-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Pan integral Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza en salsa de limón al horno Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Pan integral Gelatina -18-
Espaguetis integrales c/ atún Rabas c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/chorizo Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -22-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Pan integral Fruta -23-	Patatas c/carne Merluza en salsa verde al horno Fruta -24-	Ensalada de la huerta Pollo al chilindrón Pan integral Yogur -25-
Sopa de pescado Hamburguesas al horno c/tomate frito Fruta -28-	Espaguetis integrales c/bacon Lenguado a la romana c/lechuga y zanahoria Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Pan integral Fruta -30-		

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gazpacho Tortilla paisana Fruta -7-	Ensalada mixta Bacalao a la vizcaína Fruta -8-	Ensalada de quinoa Pollo en salsa Gelatina -9-	Gazpacho de remolacha Hamburguesas c/ patatas Yogur -10-	Puré de verduras Pescado al horno Fruta -11-
Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -14-	Gazpacho de melón Pavo c/verduras Yogur -15-	Crema de espárragos Boquerones Cuajada c/ miel -16-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -17-	Pizza Ensalada mixta Fruta -18-
Gazpacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -21-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -22-	Ensalada campera Conejo Yogur -23-	Gazpacho Pavo a la plancha Cuajada c/ miel -24-	Crema de verduras Pescado Fruta -25-
Crema fría de puerros Tortilla de espinacas Fruta -28-	Ensalada mixta Conejo al ajillo Gelatina -29-	Caballa con ensalada Cuajada -30-		



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



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/fideos s/G Albóndigas s/G en salsa c/verduras Fruta -7-	Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/tomate frito Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -9-	Lentejas s/G con verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Helado s/G -11-
Macarrones s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Fruta -14-	Ensalada mixta Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza s/G Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Gelatina -18-
Espaguetis c/ atún s/G,s/H,s/L Rabas s/G c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/chorizo Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -22-	Sopa Juliana s/ G Pavo estofado c/champiñón Fruta -23-	Patatas c/ carne Merluza al horno Fruta -24-	Ensalada de la huerta Pollo al chilindrón Yogur -25-
Sopa de pescado s/G Hamburguesas al horno s/G Fruta -28-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/G c/ensalada Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -30-		

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas en salsa s/H c/ verduras Fruta -7-	Ensalada de pasta s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Pan integral Fruta -9-	Lentejas con verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Helado -11-
Macarrones s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filetes de pavo a la plancha Fruta -14-	Ensalada mixta s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Garbanzos guisados Chuletas de cerdo s/H empanadas c/ensalada Pan integral Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza s/H Fruta -17-	Arroz c/ tomate Salchichas c/ensalada Pan integral Gelatina -18-
Espaguetis s/H c/ atún Rabas s/G,s/H,s/L c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/chorizo Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -22-	Sopa Juliana Pavo estofado c/champiñón Pan integral Fruta -23-	Patatas c/ carne Merluza en salsa verde Fruta -24-	Ensalada de la huerta Pollo al chilindrón Pan integral Yogur -25-
Sopa de pescado s/H Hamburguesa s/H Fruta -28-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/H c/ensalada Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -30-		





ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas en salsa s/H c/verduras Fruta -7-	Ensalada de pasta s/P, s/H Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Puré de verduras Filetes de cerdo a la plancha Pan integral Fruta -9-	Lentejas con verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -10-	Arroz c/pollo s/H y verduras Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Helado S/H -11-
Macarrones s/H a la boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -14-	Ensalada s/H, s/P Filetes de pollo c/tomate Fruta -15-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Pan integral Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/tomate Salchichas s/H c/ensalada Pan integral Gelatina -18-
Espaguetis s/atún s/G,s/H,s/L Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -21-	Judías pintas c/chorizo Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -22-	Sopa Juliana s/H Pavo estofado c/champiñón Pan integral Fruta -23-	Patatas c/ carne Salchichas c/tomate natural Fruta -24-	Ensalada s/H s/P Pollo al chilindrón Pan integral Yogur -25-
Sopa de ave Hamburguesa s/H al horno c/tomate Fruta -28-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Pollo a la plancha Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Fruta -30-		

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa verduras Fruta -7-	Ensalada de pasta s/ atún Huevos cocidos c/tomate frito Fruta -8-	Puré de verduras Filetes de cerdo c/ensalada Pan integral Fruta -9-	Lentejas c/verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Helado -11-
Macarrones boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -14-	Ensalada s/P Filetes de pollo empanados Fruta -15-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Pan integral Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Chuletas empanadas c/ ensalada Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Pan integral Gelatina -18-
Espaguetis s/atún Jamón a la plancha c/tomate natural Fruta -21-	Judías pintas c/chorizo Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -22-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Pan integral Fruta -23-	Patatas c/ carne Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -24-	Ensalada de la huerta s/P Pollo al chilindrón Pan integral Yogur -25-
Sopa de ave Hamburguesas al horno c/ tomate frito Fruta -28-	Espaguetis integrales c/ bacon Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Pan integral Fruta -30-		





COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**SEPTIEMBRE
2026**



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -7-	Ensalada de pasta c/atún Huevos cocidos c/ tomate frito Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -9-	Patatas c/verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -10-	Arroz c/pollo y verduras s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Helado -11-
Macarrones boloñesa Pavo a la plancha c/ tomate natural Fruta -14-	Ensalada mixta Filetes de pollo empanados c/ ensalada Fruta -15-	Arroz c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza en salsa Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/L Gelatina -18-
Espaguetis c/atún Rabas s/l c/ensalada Fruta -21-	Patatas c/ verduras s/L Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -22-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -23-	Patatas c/carne Merluza en salsa al horno Fruta -24-	Ensalada de la huerta Pollo al chilindrón Yogur -25-
Sopa de pescado Hamburguesas al horno c/tomate frito Fruta -28-	Espaguetis c/bacon Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -30-		

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave s/L Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -7-	Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/tomate Fruta -8-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -9-	Lentejas con verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -10-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur de soja -11-
Macarrones s/L a la boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Fruta -14-	Ensalada mixta Pollo empanado c/ensalada Fruta -15-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -16-	Puré de calabacín ecológico Merluza al horno Fruta -17-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Yogur de soja -18-
Espaguetis c/ atún Rabas s/L c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/chorizo Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -22-	Sopa Juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -23-	Patatas c/carne Merluza en salsa verde al horno Fruta -24-	Ensalada de la huerta Pollo al chilindrón Yogur de soja -25-
Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Hamburguesas al horno c/ tomate frito Fruta -28-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de calabaza ecológica Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -30-		



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.

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