



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

**OCTUBRE
2026**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cocido completo Fruta -1-	Arroz tres delicias Lacón al horno c/ ensalada Pan integral Yogur -2-
Macarrones integrales c/ atún croquetas c/lechuga y tomate Fruta -5-	Puré de calabacín ecológico Carne c/ tomate frito Fruta -6-	Judías verdes c/ jamón Merluza al horno en salsa Pan integral Fruta -7-	Patatas c/ bacalao Pollo al ajillo Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada de tomate Pan integral Yogur -9-
FIESTA -12-	Lentejas c/ verduras Albóndigas en salsa c/ champiñón Fruta -13-	Espaguetis integrales c/ bacon y queso Lenguado a la romana c/lechuga y zanahoria Pan integral Fruta -14-	Puré de verduras Filete de pollo empanado c/ketchup Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Pan integral Yogur -16-
Ensalada de pasta Cinta de lomo al horno c/verduras Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras y chorizo Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Salmón al horno c/patatas panaderas Pan integral Fruta -21-	Cocido completo Fruta -22-	Arroz con tomate Huevos y salchichas frescas Pan integral Yogur -23-
Sopa de pescado Hamburguesas c/ ensalada Fruta -26-	Crema de brocoli y coliflor Pavo estofado c/ champiñón Fruta -27-	Arroz c/ pollo Merluza al horno Pan integral Fruta -28-	Judías blancas c/chorizo Carne de cerdo c/salsa de zanahoria Fruta -29-	Espaguetis integrales boloñesa Huevos cocidos c/atún Pan integral Yogur -30-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Puré de verduras Pollo al horno Yogur -1-	Gazpacho de remolacha Hamburguesas c/ kephut Fruta -2-
Gazpacho de melón Pavo c/verduras Fruta -5-	Crema de espárragos Pescado Yogur -6-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Cuajada c/ miel -7-	Pescado a la vizcaína c/arroz Fruta -8-	Pizza Ensalada mixta Fruta -9-
FIESTA -12-	Pescado al horno con verduras Fruta -13-	Ensalada campera Conejo Yogur -14-	Huevos poché c/arroz Cuajada c/ miel -15-	Crema de verduras Pescado Fruta -16-
Crema fría de puerros Tortilla de espinacas Fruta -19-	Sopa juliana Boquerones Yogur -20-	Verduras salteadas Brochetas de pavo Fruta -21-	Sopa castellana Pescado a la plancha c/calabacín Cuajada -22-	Ensalada mixta Cinta de lomo a la plancha Fruta -23-
Crema de espinacas Tortilla francesa c/jamón Fruta -26-	Sopa de ave Croquetas caseras c/ensalada Fruta -27-	Ensalada mixta Pizza Gelatina -28-	Pollo c/guarnición de arroz Cuajada -29-	Salteado de verduras c/ salmón Fruta -30-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**OCTUBRE
2026**



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa s/G,s/H,S/L Cocido carne Fruta -1-	Arroz tres delicias Lacón al horno s/G c/ensalada Yogur -2-
Macarrones s/G,s/H,s/L Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Puré de calabacín ecológico Carne c/tomate frito Fruta -6-	Judías verdes c/jamón Merluza s/G c/ensalada Fruta -7-	Patatas c/bacalao Pollo al ajillo Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Yogur s/G -9-
FIESTA -12-	Lentejas s/G con verduras Albóndigas s/G c/ champiñón Fruta -13-	Espaguetis s/G c/bacon y queso Lenguado s/G c/ensalada de tomate Fruta -14-	Puré de verduras Filetes de pollo s/G c/ketchup Fruta -15-	Sopa de ave s/G Ternera a la jardinera Yogur s/G -16-
Ensalada de pasta s/G,s/H,S/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Salmón al horno c/patatas s/G Fruta -21-	Sopa s/G Cocido Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas s/G Yogur s/G -23-
Sopa de pescado s/G Hamburguesa s/G c/ensalada Fruta -26-	Crema de brócoli y coliflor Pavo estofado c/champiñón Fruta -27-	Arroz c/pollo Merluza s/G c/ensalada Fruta -28-	Judías blancas c/chorizo Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -29-	Espaguetis s/G,s/H,S/L Boloñesa Huevos c/atún Yogur -30-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa s/H Cocido Fruta -1-	Arroz s/H Lacón al horno c/ensalada Pan integral Yogur -2-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Puré de calabacín ecológico Carne c/ tomate frito Fruta -6-	Judías verdes c/jamón Merluza s/H c/ensalada Pan integral Fruta -7-	Patatas c/bacalao s/H Filetes de pollo s/H c/ketchup Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Pan integral Yogur -9-
FIESTA -12-	Lentejas con verduras Albóndigas s/H c/ champiñón Fruta -13-	Espaguetis s/H c/bacon y queso Lenguado s/H c/ensalada Pan integral Fruta -14-	Puré de verduras Filetes de pollo c/tomate natural Fruta -15-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Pan integral Yogur -16-
Ensalada de pasta s/H Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Salmón al horno c/ patatas panaderas Pan integral Fruta -21-	Sopa s/H Cocido Fruta -22-	Arroz c/tomate Salchichas s/H Pan integral Yogur -23-
Sopa de pescado s/H Hamburguesa s/H c/ensalada Fruta -26-	Crema de brócoli y coliflor Pavo estofado c/champiñón Fruta -27-	Arroz c/pollo Merluza s/H c/ensalada Pan integral Fruta -28-	Judías blancas c/chorizo Carne de cerdo c/ zanahorias Fruta -29-	Espaguetis s/H boloñesa Lenguado c/ ensalada Pan integral Yogur -30-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**OCTUBRE
2026**



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa s/H Cocido Fruta -1-	Arroz tres delicias s/H Lacón al horno c/ensalada Pan integral Yogur -2-
Macarrones s/H c/ atún Jamón a la plancha c/tomate natural Fruta -5-	Puré de calabacín Carne c/tomate frito Fruta -6-	Judías verdes c/ jamón Pavo a la plancha c/ensalada Pan integral Fruta -7-	Patatas c/verduras Pollo al ajillo Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas s/H c/ensalada Pan integral Yogur -9-
FIESTA -12-	Lentejas con verduras Albóndigas s/H c/champiñón Fruta -13-	Espaguetis s/H con bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Fruta -14-	Puré de verduras Filetes de pollo a la plancha c/ ketchup Fruta -15-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Pan integral Yogur -16-
Ensalada de pasta s/G,s/H,S/L,s/P Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Pavo a la plancha c/ ensalada Pan integral Fruta -21-	Sopa de cocido s/H Cocido Fruta -22-	Arroz c/tomate s/H Salchichas frescas Pan integral Yogur -23-
Sopa de verduras Hamburguesas s/H c/ ensalada Fruta -26-	Crema de brocoli y coliflor Pavo estofado c/champiñón Fruta -27-	Arroz c/ pollo Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Fruta -28-	Judías blancas c/chorizo Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -29-	Espaguetis integrales s/H Boloñesa Pollo a la plancha Pan integral Yogurt -30-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cocido completo Fruta -1-	Arroz tres delicias Lacón Pan integral Yogur -2-
Macarrones s/atún Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Puré de calabacín Carne c/ tomate frito Fruta -6-	Judías verdes c/jamón Pollo a la plancha c/ensalada Pan integral Fruta -7-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/tomate natural Pan integral Yogur -9-
FIESTA -12-	Lentejas c/verduras Albóndigas en salsa c/ champiñón Fruta -13-	Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Pan integral Fruta -14-	Puré de verduras Pollo a la plancha c/ ketchup Fruta -15-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Pan integral Yogur -16-
Ensalada de pasta s/P Cinta de lomo al horno Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Tortilla francesa c/lechuga Pan integral Fruta -21-	Cocido completo Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas frescas Pan integral Yogur -23-
Sopa de verduras Hamburguesa c/ ensalada Fruta -26-	Crema de brócoli y colioflor Pavo estofado c/champiñón Fruta -27-	Arroz c/ pollo Tortilla francesa c/ensalada Pan integral Fruta -28-	Judías blancas c/chorizo Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -29-	Espaguetis integrales boloñesa Huevos c/mahonesa Pan integral Yogur -30-



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



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**OCTUBRE
2026**



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cocido sin legumbres Fruta -1-	Arroz tres delicias Lacón al horno c/ensalada Pan integral Yogur -2-
Macarrones c/ atún Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Puré de calabacín Carne c/ tomate frito Fruta -6-	Patatas c/ verduras Merluza al horno en salsa Pan integral Fruta -7-	Patatas c/bacalao Pollo al ajillo Fruta -8-	Arroz c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Pan integral Fruta -9-
FIESTA -12-	Patatas c/ verduras Albóndigas s/l con champiñón Fruta -13-	Espaguetis c/bacon y queso Lenguado a la romana c/ensalada tomate Pan integral Fruta -14-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ketchup Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera s/L Pan integral Yogur -16-
Ensalada de pasta Cinta de lomo a la plancha Fruta -19-	Sopa de ave Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Salmón al horno c/ patatas panaderas Pan integral Fruta -21-	Cocido sin legumbres Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas frescas s/L Pan integral Yogur -23-
Sopa de pescado Hamburguesas c/ensalada Fruta -26-	Crema de brócoli y coliflor Pavo estofado c/ champiñón Fruta -27-	Arroz c/ pollo Merluza al horno Pan integral Fruta -28-	Patatas c/ verduras Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -29-	Espaguetis integrales boloñesa Huevos c/ atún Pan integral Yogur -30-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa s/L Cocido Fruta -1-	Arroz tres delicias Lacón al horno c/ ensalada Pan integral Yogur de soja -2-
Macarrones s/L c/ atún Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Puré de calabacín Carne c/tomate frito Fruta -6-	Judías verdes c/ jamón Merluza a horno en salsa Pan integral Fruta -7-	Patatas c/bacalao Pollo al ajillo Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Pan integral Yogur de soja -9-
FIESTA -12-	Lentejas con verduras Albóndigas s/L en salsa c/champiñón Fruta -13-	Espaguetis c/bacon y queso Lenguado a la romana c/ensalada de tomate Pan integral Fruta -14-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ketchup Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos s/L Ternera a la jardinera Pan integral Yogur de soja -16-
Ensalada de pasta s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Judías pintas c/verduras Pollo al chilindrón Fruta -20-	Puré de calabaza Salmón al horno c/patatas Pan integral Fruta -21-	Sopa s/L Cocido Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas frescas Pan integral Yogur de soja -23-
Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Hamburguesa c/ensalada Fruta -26-	Crema de brócoli y coliflor Pavo estofado c/champiñón Fruta -27-	Arroz c/ pollo Merluza al horno Pan integral Fruta -28-	Judías blancas c/chorizo Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -29-	Espaguetis boloñesa s/L Huevos c/ atún Pan integral Yogur de soja -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.

