



| LUNES                                                                                          | MARTES                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                           | JUEVES                                                                          | VIERNES                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                                                           | Arroz c/bacon y champiñones<br>Rabas c/ensalada<br>Fruta<br>-3-            | Puré de calabacín ecológico<br>Salmón al horno c/ patatas panaderas<br>Pan integral<br>Fruta<br>-4- | Cocido completo<br>Fruta<br>-5-                                                 | Macarrones integrales c/ atún<br>Huevos cocidos c/mahonesa y pavo<br>Pan integral<br>Yogur<br>-6-  |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                                                           | Sopa de pescado<br>Hamburguesas al horno c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10- | Judías verdes c/ jamón y patatas<br>Merluza al horno en salsa<br>Pan integral<br>Fruta<br>-11-      | Espaguetis integrales c/ bacon y queso<br>Croquetas c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Garbanzos guisados<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Pan integral<br>Yogur<br>-13-             |
| Arroz c/tomate<br>Huevos y salchichas frescas al horno<br><br>Fruta<br>-16-                    | Lentejas estofadas c/ chorizo<br>Pavo estofado c/verduras<br>Fruta<br>-17- | Coditos a la boloñesa<br>Merluza a la romana c/leghuga y maíz<br>Pan integral<br>Fruta<br>-18-      | Crema solferino<br>Carne de cerdo c/salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-         | Cocido completo<br>Pan integral<br>Yogur<br>-20-                                                   |
| Sopa juliana<br>Albóndigas c/ champiñón<br>Fruta<br>-23-                                       | Judías pintas c/ chorizo<br>Pollo estofado<br>Fruta<br>-24-                | Patatas a la marinera<br>Lacon al horno c/ensalada<br>Pan integral<br>Fruta<br>-25-                 | Paella mixta<br>Lenguado al horno en salsa de limón y<br>Fruta<br>-26-          | Espaguetis integrales al pesto<br>Huevos cocidos rellenos c/ atún<br>Pan integral<br>Yogur<br>-27- |
| Sopa de ave c/fideos<br>Cinta de lomo al horno c/ensalada de maíz y zanahoria<br>Fruta<br>-30- |                                                                            |                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                    |

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

| LUNES                                                     | MARTES                                                           | MIÉRCOLES                                                                     | JUEVES                                                              | VIERNES                                                |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                      | Sopa de verduras<br>Pollo a la plancha<br>Cuajada c/ miel<br>-3- | Salchichas frescas c/ huevo y arroz<br>Yogur<br>-4-                           | Conejo c/ Ensalada<br>Fruta<br>-5-                                  | Crema de verduras<br>Pavo a la plancha<br>Fruta<br>-6- |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                      | Pescado al horno con patatas panaderas<br>Fruta<br>-10-          | Sopa de jamón con espárragos<br>Pollo a la plancha<br>Cuajada c/ miel<br>-11- | Crema de espinacas<br>Tortilla francesa c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Sopa de verduras<br>Pescado al horno<br>Fruta<br>-13-  |
| Pollo c/verduras salteadas<br>Yogur<br>-16-               | Verdura a la plancha<br>Boquerones al vapor<br>Fruta<br>-17-     | Crema de espárragos<br>Cinta de lomo<br>Yogur<br>-18-                         | Brocoli con bechamel<br>Conejo<br>Cuajada c/ miel<br>-19-           | Ensalada<br>Sopa castellana<br>Fruta<br>-20-           |
| Pescado al horno con patatas y verdura<br>Fruta<br>-23-   | Ensalada<br>Tortilla paisana<br>Cuajada c/miel<br>-24-           | Sopa de espárragos<br>Pavo a la plancha<br>Yogur<br>-25-                      | Crema de verduras<br>Conejo al ajillo<br>Fruta<br>-26-              | Pollo c/ verduras a la plancha<br>Fruta<br>-27-        |
| Puré de verduras<br>Pescado al papillote<br>Fruta<br>-30- |                                                                  |                                                                               |                                                                     |                                                        |





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

**NOVIEMBRE  
2026**



**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

| LUNES                                                                   | MARTES                                                                   | MIÉRCOLES                                                                          | JUEVES                                                                                 | VIERNES                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                                    | Arroz c/bacon y champiñón<br>Rabas s/G c/ensalada<br>Fruta<br>-3-        | Puré de calabacín ecológico<br>Salmón al horno c/patatas<br>Fruta<br>-4-           | Sopa de cocido s/G,s/H,s/L<br>Cocido<br>Fruta<br>-5-                                   | Macarrones s/G c/atún<br>Huevos cocidos c/mahonesa y pavo<br>Yogur<br>-6- |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                                    | Sopa de pescado s/G<br>Hamburguesa s/G c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10- | Judías verdes c/jamón y patatas<br>Merluza s/G,S/H,s/L c/verduras<br>Fruta<br>-11- | Espaguetis s/G,s/H,s/L c/bacon y queso<br>Filetes de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Garbanzos guisados<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Yogur<br>-13-    |
| Arroz c/ tomate<br>Huevos y salchichas<br>Fruta<br>-16-                 | Lentejas s/G con verduras<br>Pavo estofado<br>Fruta<br>-17-              | Coditos a la boloñesa s/G,s/H,s/L<br>Merluza s/G c/lechuga y maíz<br>Fruta<br>-18- | Crema solferino<br>Carne de cerdo c/salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-                | Sopa de cocido s/G,s/H,s/L<br>Cocido<br>Yogur<br>-20-                     |
| Sopa juliana s/G,s/H,s/L<br>Albóndigas s/G c/champiñón<br>Fruta<br>-23- | Judías pintas c/chorizo<br>Pollo estofado s/G,s/H,s/L<br>Fruta<br>-24-   | Patatas a la marinera<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-25-                | Paella mixta<br>Lenguado al horno en salsa de limón<br>Fruta<br>-26-                   | Espaguetis al pesto<br>Huevos cocidos rellenos de atún<br>Yogur<br>-27-   |
| Sopa de ave s/G<br>Cinta de lomo al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-30-   |                                                                          |                                                                                    |                                                                                        |                                                                           |

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

| LUNES                                                                   | MARTES                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                  | JUEVES                                                                                 | VIERNES                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                                    | Arroz c/ bascon y champiñón<br>Rabas s/H c/ensalada<br>Fruta<br>-3-                                | Puré de calabacín ecológico<br>Salmón al horno c/patatas<br>Fruta<br>-4-   | Sopa de cocido s/G,s/H,s/L<br>Cocido<br>Fruta<br>-5-                                   | Macarrones s/G,s/H,S/L c/ atún<br>Cinta de lomo a la plancha c/ensalada<br>Yogur<br>-6- |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                                    | Sopa de pescado s/G,s/H,s/L<br>Hamburguesas s/G,s/L,s/H al horno c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10- | Judías verdes c/jamón y patatas<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta<br>-11- | Espaguetis s/G,s/H,s/L c/bacon y queso<br>Filetes de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Garbanzos guisados<br>Pavo a la plancha c/ensalada<br>Yogur<br>-13-                     |
| Arroz c/tomate<br>Salchichas<br>Fruta<br>-16-                           | Lentejas estofadas<br>Pavo estofado<br>Fruta<br>-17-                                               | Coditos s/H a la boloñesa<br>Merluza s/H c/lechuga y maíz<br>Fruta<br>-18- | Crema solferino<br>Carne de cerdo c/salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-                | Sopa de cocido s/G,s/H,s/L<br>Cocido<br>Yogur<br>-20-                                   |
| Sopa juliana s/G,s/H,s/L<br>Albóndigas s/H c/champiñón<br>Fruta<br>-23- | Judías pintas c/chorizo<br>Pollo estofado<br>Fruta<br>-24-                                         | Patatas a la marinera<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-25-        | Paella mixta<br>Lenguado s/H en salsa<br>Fruta<br>-26-                                 | Espaguetis s/H al pesto<br>Pavo a la plancha c/ensalada<br>Yogur<br>-27-                |
| Sopa de ave s/H<br>Cinta de lomo al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-30-   |                                                                                                    |                                                                            |                                                                                        |                                                                                         |



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



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

**NOVIEMBRE  
2026**



**ALÉRGICOS AL PESCADO**

| LUNES                                                                                  | MARTES                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                        | JUEVES                                                                      | VIERNES                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                                                   | Arroz c/ bacon y champiñón<br>Cinta de lomo c/ ensalada<br>Fruta<br>-3- | Puré de calabacín ecológico<br>Tortilla francesa c/ensalada<br>Fruta<br>-4-                      | Cocido completo<br>Fruta<br>-5-                                             | Macarrones integrales c/ bacon<br>Huevos cocidos c/ pavo y mahonesa<br>Yogur<br>-6- |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                                                   | Sopa de ave<br>Hamburguesas c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10-           | Judías verdes c/ jamón y patatas<br>Salchichas de pollo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-11- | Espaguetis c/ bacon y queso<br>Filetes de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Garbanzos guisados<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Yogur<br>-13-              |
| Arroz c/ tomate<br>Huevos y salchichas<br>Fruta<br>-16-                                | Lentejas c/ verduras<br>Pavo estofado<br>Fruta<br>-17-                  | Coditos boloñesa<br>Tortilla francesa c/ ensalada<br>Fruta<br>-18-                               | Crema solferino<br>Carne de cerdo c/salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-     | Cocido completo<br>Yogur<br>-20-                                                    |
| Sopa juliana<br>Albóndigas c/ verduras<br>Fruta<br>-23-                                | Judías pintas c/ chorizo<br>Pollo estofado<br>Fruta<br>-24-             | Patatas c/ verduras<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-25-                                | Paella c/ carne<br>Tortilla francesa c/ ensalada<br>Fruta<br>-26-           | Espaguetis al pesto<br>Huevos cocidos s/ atún<br>Yogur<br>-27-                      |
| Sopa de ave c/ fideos<br>Cinta de lomo c/ensalada de maíz y zanahoria<br>Fruta<br>-30- |                                                                         |                                                                                                  |                                                                             |                                                                                     |

**ALÉRGICOS AL PESCADO y HUEVO**

| LUNES                                                        | MARTES                                                         | MIÉRCOLES                                                                                        | JUEVES                                                                     | VIERNES                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                         | Arroz c/bacon y champiñón<br>Jamón c/ ensalada<br>Fruta<br>-3- | Puré de calabacín ecológico<br>Cinta de lomo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-4-             | Cocido completo<br>Fruta<br>-5-                                            | Macarrones c/bacon y queso<br>Pavo a la plancha c/patatas<br>Yogur<br>-6-     |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                         | Sopa de ave<br>Hamburguesas c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10-  | Judías verdes c/ jamón y patatas<br>Salchichas de pollo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-11- | Espaguetis c/bacon y queso<br>Filetes de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Garbanzos guisados<br>Cinta de lomo c/ensalada<br>Yogur<br>-13-               |
| Arroz c/ tomate<br>Salchichas c/ensalada<br>Fruta<br>-16-    | Lentejas c/ verduras<br>Pavo c/ ensalada<br>Fruta<br>-17-      | Coditos boloñesa<br>Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada<br>Fruta<br>-18-                      | Crema solferino<br>Carne de cerdo c/ salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-   | Cocido completo<br>Yogur<br>-20-                                              |
| Sopa juliana<br>Albóndiga s/H c/ verduras<br>Fruta<br>-23-   | Judías pintas c/ chorizo<br>Pollo estofado<br>Fruta<br>-24-    | Patatas c/verduras<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-25-                                 | Paella de carne<br>Pavo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-26-           | Espaguetis al pesto<br>Salchichas s/H c/ lechuga y zanahoria<br>Yogur<br>-27- |
| Sopa de ave s/H<br>Cinta de lomo c/ensalada<br>Fruta<br>-30- |                                                                |                                                                                                  |                                                                            |                                                                               |



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



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

**NOVIEMBRE  
2026**



**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

| LUNES                                                                           | MARTES                                                                | MIÉRCOLES                                                                | JUEVES                                                                               | VIERNES                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                                            | Arroz c/bacon y champiñón<br>Rabas s/L c/ensalda<br>Fruta<br>-3-      | Puré de calabacín ecológico<br>Salmón al horno c/patatas<br>Fruta<br>-4- | Cocido sin legumbres<br>Fruta<br>-5-                                                 | Macarrones c/atún<br>Huevos cocidos s/mahonesa<br>Yogur<br>-6-                    |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                                            | Sopa de pescado<br>Hamburguesas s/L c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10- | Patatas c/ jamón<br>Merluza al horno en salsa<br>Fruta<br>-11-           | Espaguetis integrales c/bacon y queso<br>Filete de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Arroz c/ verduras s/L<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Yogur<br>-13-         |
| Arroz c/tomate<br>Huevos y salchichas<br>Fruta<br>-16-                          | Sopa de ave<br>Pavo c/lechuga y zanahoria<br>Fruta<br>-17-            | Coditos boloñesa<br>Merluza a la romana c/ensalada<br>Fruta<br>-18-      | Crema solferino<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-             | Cocido s/ legumbres<br>Yogur<br>-20-                                              |
| Sopa juliana<br>Albóndigas c/champiñón s/L<br>Fruta<br>-23-                     | Arroz c/ coliflor<br>Pollo estofado<br>Fruta<br>-24-                  | Patatas a la marinera<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-25-      | Paella s/L<br>Lenguado al horno<br>Fruta<br>-26-                                     | Espaguetis integrales al pesto<br>Huevos cocidos relleno de atún<br>Fruta<br>-27- |
| Sopa de ave c/ fideos<br>Cinta de lomo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-30- |                                                                       |                                                                          |                                                                                      |                                                                                   |

**ALERGICOS A LA LECHE**

| LUNES                                                                                          | MARTES                                                            | MIÉRCOLES                                                                      | JUEVES                                                                                  | VIERNES                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIESTA</b><br>-2-                                                                           | Arroz c/ bacon y champiñón<br>Rabas s/L<br>Fruta<br>-3-           | Puré de calabacín ecológico<br>Salmón al horno c/patatas<br>Fruta<br>-4-       | Cocido completo<br>Fruta<br>-5-                                                         | Macarrones s/G,s/H,S/L c/atún<br>Huevos cocidos c/mahonesa y pavo<br>Yogur de soja<br>-6- |
| <b>FIESTA</b><br>-9-                                                                           | Sopa de pescado<br>Hamburguesas c/patatas fritas<br>Fruta<br>-10- | Judías verdes c/jamón y patatas<br>Merluza al horno en salsa<br>Fruta<br>-11-  | Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ bacon y queso<br>Filetes de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-12- | Garbanzos guisados<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Yogur de soja<br>-13-            |
| Arroz c/tomate<br>Huevos y salchichas<br>Fruta<br>-16-                                         | Lentejas con verduras<br>Pavo estofado<br>Fruta<br>-17-           | Coditos a la boloñesa<br>Merluza a la romana c/Lechuga y maíz<br>Fruta<br>-18- | Crema solferino<br>Carne de cerdo c/salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-19-                 | Sopa de cocido s/G,s/H,s/L<br>Cocido<br>Yogur de soja<br>-20-                             |
| Sopa juliana s/G,s/H,s/L<br>Albóndigas c/ champiñón<br>Fruta<br>-23-                           | Judías pintas c/chorizo<br>Pollo estofado<br>Fruta<br>-24-        | Patatas a la marinera<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-25-            | Paella mixta<br>Lenguado al horno en salsa de limón<br>Fruta<br>-26-                    | Espaguetis integrales al pesto<br>Huevos cocidos rellenos c/atún<br>Yogur de soja<br>-27- |
| Sopa de ave c/fideos<br>Cinta de lomo al horno c/ensalada de maíz y zanahoria<br>Fruta<br>-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. 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.



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