COLEGIO
SANTA MARÍA DEL BOSQUE

# MENÚ DE COMEDOR

## DICIEMBRE 2026



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabacín ecológico<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Judías verdes c/ jamón<br>Salmón al horno c/patatas panaderas<br>Pan integral<br>Fruta<br>-2- | Cocido completo<br>Fruta<br>-3- | Arroz c/ pollo<br>Lacón al horno c/ensalada de maíz y zanahoria<br>Pan integral<br>Natillas<br>-4- |
| **FIESTA**<br>-7- | **FIESTA**<br>-8- | Macarrones integrales c/atún<br>Huevos cocidos c/mahonesa y pavo<br>Pan integral<br>Fruta<br>-9- | Garbanzos guisados c/verduras<br>Chuletas de cerdo c/tomate natural<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Pan integral<br>Yogur<br>-11- |
| Espaguetis integrales carbonara<br>Rabas c/ensalada<br>Fruta<br>-14- | Sopa de pescado<br>Pavo estofado c/champiñón<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ ternera<br>Lenguado al horno c/verduras<br>Pan integral<br>Fruta<br>-16- | Judías pintas c/verduras<br>Filetes de pollo empanados c/lechuga y maíz<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/ tomate<br>Huevos cocidos y salchichas al horno<br>Pan integral<br>Yogur<br>-18- |
| Lentejas c/verduras y chorizo<br>Cinta de lomo c/maíz y zanahoria<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas<br>Postre navideño<br>-22- | **Vacaciones** | | |

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Sopa de pescado<br>Tortilla paisana<br>Fruta<br>-1- | Pavo al curry c/verduras<br>Yogur<br>-2- | Verduras al vapor<br>Conejo en salsa<br>Fruta<br>-3- | Sopa de espárragos<br>Filete a la plancha<br>Fruta<br>-4- |
| **FIESTA**<br>-7- | **FIESTA**<br>-8- | Pescado al horno con verduras<br>Cuajada c/ miel<br>-9- | Sopa de pescado<br>Salchichas c/calabacín a la plancha<br>Fruta<br>-10- | Pizza<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>-11- |
| Crema de espinacas<br>Pavo c/ ensalada<br>Fruta<br>-14- | Menestra de verduras<br>Pescado a la plancha<br>Fruta<br>-15- | Crema de invierno<br>Croquetas y empanadillas al horno c/ensalada<br>Fruta<br>-16- | Sopa de verduras<br>Boquerones al vapor<br>Yogur<br>-17- | Sopa de ave c/mijo<br>Pollo c/ensalada<br>Cuajada c/ miel<br>Fruta<br>-18- |
| Consomé<br>Pescado al horno c/ verduras<br>Fruta | Sopa de jamón c/ quinoa<br>Conejo c/ensalada<br>Fruta | | | |

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

COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE

# MENÚ DE COMEDOR

# DICIEMBRE 2026




## INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabacín ecológico<br>Carne de cerdo c/salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Judías verdes c/jamón<br>Salmón al horno c/patatas panaderas<br>Fruta<br>-2- | Sopa de cocido s/G<br>Cocido<br>Fruta<br>-3- | Arroz c/pollo<br>Lacón al horno c/ensalada<br>Natillas s/G<br>-4- |
| **FIESTA**<br><br>-7- | **FIESTA**<br><br>-8- | Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún<br>Huevos cocidos c/pavo<br>Fruta<br>-9- | Garbanzos guisados s/G<br>Chuletas sin glutén c/ensalada<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur<br>-11- |
| Espaguetis carbonara s/G<br>Rabas s/G c/ensalada<br>Fruta<br>-14- | Sopa de pescado s/G<br>Pavo estofado c/champiñón s/G<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ ternera<br>Lenguado al horno c/verduras<br>Fruta<br>-16- | Judías pintas c/verduras<br>Filetes de pollo s/G c/lechuga y maíz<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/huevos<br>Salchichas c/tomate<br>Yogur<br>-18- |
| Lentejas s/G c/ verdura y chorizo<br>Cinta de lomo c/ ensalada<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa s/G al horno completa c/patatas fritas<br>Postre navideño -22- | **Vacaciones** | | |

## ALÉRGICOS AL HUEVO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabacín ecológico<br>Carne de cerdo c/ salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Judías verdes c/jamón<br>Salmón al horno c/patatas panaderas<br>Fruta<br>-2- | Sopa de cocido s/G,s/H,s/l<br>Cocido<br>Fruta<br>-3- | Arroz c/pollo<br>Lacón al horno c/ ensalada de maíz y zanahoria<br>Natillas s/H<br>-4- |
| **FIESTA**<br><br>-7- | **FIESTA**<br><br>-8- | Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún<br>Filetes de pavo c/ensalada<br>Fruta<br>-9- | Garbanzos guisados<br>Chuletas de cerdo c/tomate natural<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur<br>-11- |
| Espaguetis s/G,s/H,s/L<br>Rabas s/H c/ensalada<br>Fruta<br>-14- | Sopa de pescado<br>Pavo estofado c/champiñón s/H<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ ternera<br>Lenguado al horno c/ verduras<br>Fruta<br>-16- | Judías pintas c/ verduras<br>Filetes de pollo s/H empanados c/lechuga y maíz<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/tomate<br>Salchichas al horno<br>Yogur<br>-18- |
| Lentejas c/verduras<br>Cinta de lomo c/ensalada<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas<br>Postre navideño<br>-22- | **Vacaciones** | | |

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

COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE

# MENÚ DE COMEDOR

## DICIEMBRE 2026




**ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabacín ecológico<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Judías verdes c/jamón<br>Filete de pavo a la plancha c/patatas<br>Fruta<br>-2- | Sopa de cocido s/G,s/H,s/l<br>Cocido<br>Fruta<br>-3- | Arroz c/ pollo<br>Lacón c/maíz y zanahoria<br>Natillas s/H<br>-4- |
| **FIESTA**<br>-7- | **FIESTA**<br>-8- | Macarrones s/G,s/H,s/L<br>Filetes de pavo c/ensalada<br>Fruta<br>-9- | Garbanzos guisados c/ verduras<br>Chuletas de cerdo c/tomate natural<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur<br>-11- |
| Espaguetis s/G,s/H,s/L<br>Pollo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-14- | Sopa de verduras<br>Pavo estofado c/champiñón<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ ternera<br>Cinta de lomo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-16- | Judias pintas c/verduras<br>Filetes pavo a la plancha<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/ tomate<br>Salchichas<br>Fruta<br>-18- |
| Lentejas c/verduras<br>Cinta de lomo c/ensalada<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas<br>Poste navideño s/H<br>-22- | Vacaciones | | |

**ALÉRGICOS AL PESCADO**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabacín ecológico<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Judías verdes c/ jamón<br>Tortilla francesa c/ensalada<br>Fruta<br>-2- | Sopa de cocido<br>Cocido<br>Fruta<br>-3- | Arroz c/pollo<br>Lacón c/ maíz y zanahoria<br>Natillas s/H<br>-4- |
| **FIESTA**<br>-7- | **FIESTA**<br>-8- | Macarrones integrales s/atún<br>Huevos cocidos c/mahonesa y pavo<br>Fruta<br>-9- | Garbanzos guisados c/verduras<br>Chuletas de cerdo c/tomate natural<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur<br>-11- |
| Espaguetis integrales carbonara<br>Pollo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-14- | Sopa de verduras<br>Pavo estofado c/ champiñón<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ ternera<br>Filete de cerdo a la plancha c/ensalada<br>Fruta<br>-16- | Judías pintas c/verduras<br>Tortilla francesa c/ensalada<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/ tomate<br>Huevos cocidos y salchichas<br>Yogur<br>-18- |
| Lentejas c/verduras<br>Cinta de lomo c/ ensalada<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas<br>Postre navideño<br>-22- | Vacaciones | | |

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

COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE

# MENÚ DE COMEDOR

## DICIEMBRE 2026




**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabacín eclógico<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Coliflor c/ jamón<br>Salmón al horno c/patatas panaderas<br>Fruta<br>-2- | Cocido s/legumbes<br>Fruta<br>-3- | Arroz c/pollo s/L<br>Lacón c/maíz y zanahoria<br>Natillas<br>-4- |
| **FIESTA**<br>-7- | **FIESTA**<br>-8- | Macarrones c/atún<br>Huevos c/pavo s/mahonesa<br>Fruta<br>-9- | Patatas c/verduras<br>Chuletas de cerdo c/tomate natural<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur<br>-11- |
| Espaguetis integrales carbonara<br>Rabas c/ensalada s/L<br>Fruta<br>-14- | Sopa de pescado<br>Pavo estofado c/champiñón<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ternera<br>Lenguado al horno c/verduras<br>Fruta<br>-16- | Arroz c/verduras<br>Filetes de pollo c/ensalada<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/tomate<br>Huevos y salchichas s/soja<br>Yogur<br>-18- |
| Patatas c/verduras<br>Cinta de lomo c/ensalada<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas<br>Postre navideño<br>22- | Vacaciones | | |

**ALERGICOS A LA LECHE**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | Puré de calabaqcín ecológico<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria<br>Fruta<br>-1- | Judías verdes c/jamón<br>Salmón al horno c/patatas panaderas<br>Fruta<br>-2- | Sopa de cocido s/G,s/H,s/l<br>Cocido<br>-3- | Arroz c/ pollo<br>Lacón c/ensalada de maíz y zanahoria<br>Yogur de soja<br>-4- |
| **FIESTA**<br>-7- | **FIESTA**<br>-8- | Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún<br>Huevos cocidos c/mahonesa y pavo<br>Fruta<br>-9- | Garbanzos guisados c/verduras<br>Chuletas de cerdo c/tomate natural<br>Fruta<br>-10- | Puré de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Yogur de soja<br>-11- |
| Espaguetis s/G,s/H,s/L<br>Rabas c/ensalada<br>Fruta<br>-14- | Sopa de pescado s/L<br>Pavo estofado c/champiñón<br>Fruta<br>-15- | Patatas c/ ternera<br>Lenguado al horno c/ verduras<br>Fruta<br>-16- | Judías pintas c/verduras<br>Filetes de pollo empanados c/ensalada<br>Fruta<br>-17- | Arroz c/ tomate<br>Huevos y salchichas<br>Yogur de soja<br>-18- |
| Lentejas c/verduras<br>Cinta de lomo c/ensalada<br>Fruta<br>-21- | Hamburguesa al horno completa c/patatas fritas<br>Postre navideño s/L<br>-22- | Vacaciones | | |

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

COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE

# MENÚ DE COMEDOR

**DICIEMBRE 2026**




**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.

COLEGIO SANTA MARÍA DEL BOSQUE
Gaviota, 14
Teléfono 91 525 00 00
28025 MADRID

Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.
Experta en nutrición y planificación dietética.

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