



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

**SEPTIEMBRE  
2024**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -9-	Macarrones c/chorizo Rabas c/ensalada Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -11-	Ensalada mixta Carne c/ tomate Fruta -12-	Arroz c/pollo y verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Yogur -13-
Ensalada de pasta c/ atún Croquetas c/ ensalada Fruta -16-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -18-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -19-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín C/ensalada Helado -20-
Macarrones c/ atún San Jacobo c/ ensalada Fruta -23-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -24-	Puré de calabacín Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -25-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo con tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Helado -27-
Espaguetis boloñesa Empanadillas c/ensalada Fruta -30-				

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gazpacho Tortilla paisana Fruta -9-	Ensalada mixta Pollo en salsa Fruta -10-	Ensalada de quinoa Bacalao a la vizcaína Gelatina -11-	Puré de verduras Pescado al horno Yogur -12-	Gazpacho de remolacha Hamburguesas c/ patatas Fruta -13-
Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -16-	Gazpacho de melón Pavo c/verduras Yogur -17-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -18-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -19-	Pizza Ensalada mixta Fruta -20-
Gazpacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -23-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -24-	Ensalada campera Conejo Yogur -25-	Gazpacho Pescado Cuajada c/ miel -26-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -27-
Crema fría de puerros Tortilla de espinacas Fruta -30-				



**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos s/G Albóndigas s/G en salsa c/verduras Fruta -9-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado s/G c/ensalada Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -11-	Ensalada mixta Carne c/tomate Fruta -12-	Arroz c/pollo y verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -13-
Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Garbanzos guisados Merluza s/G Fruta -18-	Sopa de pescado s/G Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -19-	Lentejas s/G con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Helado s/G -20-
Macarrones c/ atún s/G,S/H,s/L Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -23-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -24-	Puré de calabacín Lenguado s/G c/ensalada Fruta -25-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave s/G Ternera a la jardinera Helado s/G -27-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada 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 -9-	Macarrones s/G,s/H,s/L C/chorizo Lenguado s/H Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -11-	Ensalada s/H Carne c/ tomate Fruta -12-	Arroz c/pollo y verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Yogur -13-
Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Patatas c/bacalao s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Garbanzos guisados Merluza s/H Fruta -18-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo s/H empanadas c/ensalada Fruta -19-	Lentejas con verduras Salchichas c/ensalada Helado S/H -20-
Macarrones s/H c/ atún Jamón a la plancha s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -23-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -24-	Puré de calabacín Lenguado s/H c/ensalada Fruta -25-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Helado -27-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa 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 -9-	Macarrones s/H c/chorizo Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Ensalada s/H, s/P Carne c/tomate Fruta -12-	Arroz c/pollo s/H Filetes de cerdo a la plancha Yogur -13-
Ensalada de pasta s/P Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Patatas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -18-	Sopa de verduras Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -19-	Lentejas con verduras Salchichas s/H c/ensalada Helado S/H -20-
Macarrones s/atún s/G,s/H,s/L Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -23-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -24-	Puré de calabacín Filetes de pavo c/lechuga Fruta -25-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Helado -27-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -30-				

**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa verduras Fruta -9-	Macarrones c/ chorizo Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -11-	Ensalada s/H Carne c/ tomate Fruta -12-	Arroz c/pollo y verduras Filetes de cerdo c/ensalada Yogur -13-
Ensalada de pasta s/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Patatas c/ verduras Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -17-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -18-	Sopa de verduras Chuletas empanadas c/ ensalada Fruta -19-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Helado -20-
Macarrones s/atún Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -23-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Puré de calabacín Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -25-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave Ternera a la jardinera Helado -27-
Espaguetis boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -30-				



**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -9-	Macarrones c/chorizo Pescado c/ensalada Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Ensalada mixta Carne c/ tomate Fruta -12-	Arroz c/ verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Yogur -13-
Ensalada de pasta c/atún Pollo a la plancha c/ tomate natural Fruta -16-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -17-	Sopa c/ verduras Merluza en salsa Fruta -18-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Helado -20-
Macarrones c/atún Jamón York a la plancha c/lechuga Fruta -23-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/L Fruta -24-	Puré de calabacín Lenguado a la romana c/ensalda Fruta -25-	Patatas c/ verduras Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Helado -27-
Espaguetis boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -30-				

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave s/L Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -9-	Macarrones s/L c/chorizo Pescado c/ ensalada Fruta -10-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -11-	Ensalada mixta Carne c/tomate Fruta -12-	Arroz c/pollo Salmón al horno c/patatas Yogur de soja -13-
Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ensalda Fruta -16-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -18-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -19-	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Yogur de soja -20-
Macarrones c/ atún Jamón York a la plancha c/ensalada Fruta -23-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -24-	Puré de calabacín Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -25-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Yogur de soja -27-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -30-			/	



## 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.



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

**SEPTIEMBRE  
2024**

