



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -1-	Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -2-	Cocido completo Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c/champiñón Yogur -4-
Paella mixta San Jacobo c/ ensalada Fruta -7-	Macarrones c/chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -9-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín C/ensalada de tomate Fruta -10-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -11-
Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -14-	Lentejas c/ verduras Pavo en salsa c/ verduras Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones c/ bacon y queso Palometa c/tomate Fruta -17-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo con tomate natural Yogur -18-
Espaguetis boloñesa Empanadillas c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Cocido completo Fruta -24-	Arroz c/pollo y verduras Merluza en salsa Yogur -25-
Sopa de pescado Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias Merluza a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -30-	Lentejas c/verduras Rabas c/ensalada Fruta -31-	

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Ensalada mixta Pollo en salsa Fruta -1-	Ensalada de quinoa Tortilla paisana Gelatina -2-	Puré de verduras Pescado al horno Yogur -3-	Gaspacho de remolacha Hamburguesas c/ patatas Fruta -4-
Gaspacho de melón Pavo c/verduras Fruta -7-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Yogur -8-	Bacalao a la vizcaína c/arroz Cuajada c/ miel -9-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -10-	Pizza Ensalada mixta Fruta -11-
Gaspacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -14-	Pescado al horno con verduras Fruta -15-	Ensalada campera Conejo Yogur -16-	Gaspacho Huevos poché Cuajada c/ miel -17-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -18-
Crema fría de puerros Tortilla de espinacas Fruta -21-	Sopa juliana Brochetas de pavo Fruta -22-	Verduras salteadas Pescado al horno Yogur -23-	Ensalada mixta Cinta de lomo a la plancha Cuajada -24-	Sopa castellana Pollo a la plancha c/calabacín Fruta -25-
Crema de espinacas Tortilla francesa c/jamón Fruta -28-	Sopa de ave Croquetas caseras c/ensalada Fruta -29-	Pescado c/guarnición de arroz Cuajada -30-	Ensalada mixta Pizza Gelatina -31-	



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELIACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana s/G Albóndigas s/G en salsa c/verduras Fruta -1-	Patatas c/ carne Merluza s/G Fruta -2-	Sopa s/G,s/H,S/L Cocido Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c/champiñón Yogur -4-
Paella mixta Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -7-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado s/G c/ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Carne c/tomate Fruta -9-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -10-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur s/G -11-
Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Fruta -14-	Lentejas s/G con verduras Pavo en salsa c/ verduras Fruta -15-	Sopa de ave s/G Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones s/G c/bacon y queso Palometa c/ tomate Fruta -17-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Yogur s/G -18-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Salmón al horno c/patatas s/G Fruta -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Sopa s/G Cocido Fruta -24-	Arroz c/pollo y verduras Merluza en salsa Yogur s/G -25-
Sopa de pescado s/G Chuletas de cerdo s/G c/ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias Merluza s/G c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -30-	Lentejas s/G Lenguado s/G c/ensalada Fruta -31-	

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana s/H Albóndigas en salsa s/H c/ verduras Fruta -1-	Patatas c/carne Merluza s/H Fruta -2-	Sopa s/H Cocido Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c/champiñón Yogur -4-
Paella mixta Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -7-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/chorizo Lenguado s/H c/ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -9-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Fruta -10-	Patatas c/bacalao s/H Cinta de lomo c/ensalada Yogur -11-
Arroz c/tomate Salchichas Fruta -14-	Lentejas con verduras Pavo en salsa c/ verduras Fruta -15-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones s/H c/bacon y queso Palometa c/tomate Fruta -17-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Yogur -18-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Sopa s/H Cocido Fruta -24-	Arroz c/pollo y verduras Merluza s/H en salsa Yogur -25-
Sopa de pescado s/H Chuletas de cerdo s/H empanadas c/ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias s/H Merluza s/H Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/ zanahorias Fruta -30-	Lentejas c/verduras Lenguado s/H c/ensalada Fruta -31-	



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

**OCTUBRE
2024**



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana s/H Albóndigas en salsa s/H c/verduras Fruta -1-	Patatas c/carne Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -2-	Sopa s/H Cocido Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c7 champiñón Yogur -4-
Paella s/pescado Jamón a la plancha c/tomate natural Fruta -7-	Macarrones s/H c/chorizo Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Came c/tomate Fruta -9-	Garbanzos guisados Salchichas s/H c/ensalada Fruta -10-	Patatas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Yogur -11-
Arroz c/tomate Salchichas Fruta -14-	Lentejas con verduras Pavo en salsa c/ verduras Fruta -15-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones s/H con bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Yogur -18-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Pavo a la plancha c/ ensalada -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Sopa de cocido s/H Cocido Fruta -24-	Arroz c/pollo s/H Filetes de cerdo a la plancha Yogur -25-
Sopa de verduras Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias s/H Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Crema de broccoli y coliflor Came de cerdo c/zanahoria Fruta -30-	Lentejas c/ verduras Filetes de pavo c/lechuga Fruta -31-	

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -1-	Patatas c/ carne Tortilla francesa c/ensalada Fruta -2-	Cocido completo Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c/champiñón Yogur -4-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -7-	Macarrones c/ chorizo Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Came c/ tomate Fruta -9-	Garbanzos guisados Pavo en salsa c/verduras Fruta -10-	Patatas c/ verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -11-
Arroz c/ carne Jamón a la plancha c/tomate natural Fruta -14-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -15-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones c/bacon y queso Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -17-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Yogur -18-
Espaguetis boloñesa Tortilla francesa c/lechuga Fruta -21-	Judías pintas c/ verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Cocido completo 24-	Arroz c/pollo y verduras Filetes de cerdo c/ ensalada s/H Yogur -25-
Sopa de verduras Chuletas empanadas c/ ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y colioflor Came de cerdo c/zanahoria Fruta -30-	Lentejas c/ verduras Tortilla francesa c/ensalada Fruta -31-	



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana Albóndigas c/verduras s/L Fruta -1-	Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -2-	Cocido sin legumbres Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c/champiñón Yogur -4-
Paella mixta s/L Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -7-	Macarrones c/chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -9-	Sopa de ave Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -10-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta-11-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/L Fruta -14-	Patatas c/ verduras Pavo en salsa c/verduras Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones c/bacon y queso Palometa c/tomate Fruta -17-	Arroz c/ verduras Alitas de pollo c/tomate Yogur -18-
Espaguetis boloñesa Cinta de lomo a la plancha Fruta -21-	Sopa de ave Salmón al horno c/ patatas panaderas -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Cocido sin legumbres Fruta -24-	Arroz c/pollo y verduras Merluza en salsa s/L Yogur -25-
Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias Merluza a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -30-	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -31-	

ALÉRGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa juliana s/L Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -1-	Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -2-	Sopa s/L Cocido Fruta -3-	Crema de calabaza Pollo al ajillo c/ champiñón Yogur de soja -4-
Paella mixta Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -7-	Macarrones s/L c/chorizo Pescado c/ ensalada Fruta -8-	Puré de calabacín Carne c/tomate Fruta -9-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -10-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur de soja -11-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -14-	Lentejas con verduras Pavo en salsa c/verduras Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -16-	Macarrones c/bacon y queso Palometa c/tomate Fruta -17-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Yogur de soja -18-
Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Judías pintas c/verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -22-	Puré de verduras Pollo al chilindrón Fruta -23-	Sopa s/L Cocido Fruta -24-	Arroz c/pollo Merluza en salsa Yogur de soja -25-
Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -28-	Arroz tres delicias Merluza a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -30-	Lentejas c/verduras Lenguado s/L a la romana c/ensalada Fruta -31-	



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.