



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2018-2019

Junio/

2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz c/ pollo Rabas c/tomate natural Fruta -3-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/champiñón Fruta -4-	Judías blancas c/ chorizo Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -5-	Ensalada mixta Cinta de lomo c/ patatas fritas Fruta -6-	Macarrones c/ bacon y queso Croquetas c/ ensalada Natillas -7-
Ensalada de pasta de colores Lomo de Sajonia c/tomate natural Fruta -10-	Crema solferino Filetes de ternera c/ensalada Fruta -11-	Lentejas c/ verduras Empanadillas c/ tomate natural Fruta -12-	Arroz c/ tomate frito Huevos cocidos y salchichas frescas Fruta -13-	Garbanzos guisados Salmón al horno c/ patatas Helado -14-
Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -17-	Macarrones c/ chorizo Huevos cocidos c/ atún y mahonesa Fruta -18-	Crema de calabacín Filetes de pollo empanados c/ ensalada Fruta -19-	Ensalada mixta Hamburguesas c/ patatas fritas Fruta -20-	Espaguetis boloñesa Empanadillas c/ ensalada Yogur -21-

MENÚ ADAPTADO PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz c/ pollo Jamón York c/ ensalda Fruta -3-	Puré de verduras Chuletas de cerdo c/ champiñón Fruta -4-	Sopa juliana c/ fideos sin huevo Pollo a la plancha Fruta -5-	Ensalada variada Cinta de lomo c/ patatas fritas Fruta -6-	Pasta sin huevo c/ bacon Croquetas o empanadillas c/ ensalada Yogur de soja/fruta -7-
Ensalada de pasta sin huevo Lomo de Sajonia c/ tomate natural Fruta -10-	Crema solferino Filetes de ternera c/ ensalada Fruta -11-	Sopa de ave c/ fideos Empanadillas o croquetas c/ ensalada Fruta -12-	Arroz c/ tomate frito Salchichas frescas c/ ensalda Fruta -13-	Crema de verduras Pollo a la plancha Yogur/fruta -14-
Sopa de ave c/ fideos sin huevo Ternera a la jardinera Fruta -17-	Pasta sin huevo Jamón york c/ensalada Fruta -18-	Crema de calabacín Filetes de pollo a la plancha Fruta -19-	Ensalada variada Hamburguesas c/ patatas fritas Fruta -20-	Espaguetis sin huevo boloñesa Croquetas o empanadillas Yogur de soja/fruta -21-



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.