



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2017-2018 Diciembre/December 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Lentejas c/ puerros y zanahorias Tortilla de patatas c/tomate natural Yogur -1-
Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -4-	Marmitaco Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-
Sopa de pescado Albóndigas en salsa c/ patatas fritas Fruta -11-	Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de merluza c/ tomate natural Fruta -12-	Cocido completo Fruta -13-	Macarrones c/ bacon Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -14-	Crema de calabacín Filetes de pollo c/ ensalada Natillas -15-
Paella mixta Rabas c/ zanahoria rallada y lechuga Fruta -18	Crema de calabaza Ternera en salsa c/ verduras Fruta -19-	Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalda Fruta -20-	Garbanzos guisados Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -21-	Entremeses fríos Hamburguesa c/ patatas fritas Postre navideño -22-

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				LENTILS WITH CARROT AND LEEK SPANISH OMELETE WITH NATURAL TOMATOE YOGHURT -3-
SOUP JULIENNE CHICKEN IN PEPETORIA SAUCE FRUIT -4-	BONITO WITH TOMATOE SAUCE PICKLED LOIN WITH SALAD FRUIT -5-	HOLIDAY -6-	HOLIDAY -7-	HOLIDAY -8-
FISH SOUP MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT -11-	RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES SMALL PIECES OF HAKE WITH NATURAL TOMATOE FRUIT -12-	SPANISH COCIDO FRUIT -13-	MACARRONI WITH BACON BATTERED SOLE WITH SALAD FRUIT -14-	COURGETTE CREAM CHICKEN STEAK WITH SALAD CUSTARD -15-
MIXED PAELLA STRIP OF COATED SQUID WITH SALAD FRUIT -18-	PUMPKIN CREAM BEEF WITH VEGETABLES SAUCE FRUIT -19-	SPAGHETTIS WITH BOLOGNESE SAUCE BATTERED SOLE WITH SALAD FRUIT -20-	STEW CHICKPEAS SAJONIA'S LOIN WITH SALAD FRUIT --21-	COLD STARTERS HAMBURGUER WITH CHIPS CHRISTMAS DESSERT -22-





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.