



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2017-2018

Enero/ 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas a la jardinera Fruta -8-	Garbanzos guisados Rabas c/ ensalada Fruta -9-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -10-	Espaguetis c/ bacon Cinta de lomo c/ tomate Fruta -11-	Patatas a la marinera San Jacobo c/ ensalada Yogur -12-
Crema de verduras Pollo al ajillo Fruta -15-	Paella valenciana Figuritas de pescado c/ ensalada Fruta -16-	Patatas a la riojana Salchichas de pavo cocidas c/ lechuga Fruta -17-	Lentejas c/ puerros y zanahorias Empanadillas c/ ensalada Fruta -18-	Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Yogur -19-
Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ pisto Fruta -22-	Sopa juliana c/ estrellas Merluza en salsa verde Fruta -23-	Cocido completo Fruta -24-	Espaguetis a la boloñesa Croquetas c/ ensalada Fruta -25-	Patatas c/ costilla Huevos cocidos c/ tomate frito Natillas -26-
Crema de calabaza Ternera estofada c/ patatas Fruta -29-	Judías blancas Lomo de Sajonia c/ensalada Fruta -30-	Arroz tres delicias Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -31-		
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
CHICKEN SOUP WITH VERMICELLI. MEAT BALLS WITH VEGETABLES. FRUIT. -8-	STEW CHICKPEAS BATTER-FRIED STRIPS OF SQUID WITH SALAD FRUIT -9-	RICE WITH TOMATO SAUSAGES AND FRIED EGGS FRUIT -10-	SPAGUETTI WITH BACON PICKED LOIN WITH TOMATO FRUIT -11-	POTATOES WITH FISH SLICES OF HAM AND CHEESE IN BATTER FRIED WITH SALAD YOGHURT -12-
CREAM OF VEGETABLES GARLIC CHICKEN FRUIT -15-	VALENCIAN PAELLA SMALL PIECES OF FISH WITH SALAD FRUIT -16-	RIOJANA POTATOES TURKEY SAUSAGES WITH LETTUCE SALAD FRUIT -17-	LENTILS WITH CARROT AND LEEK SMALL PASTIES WITH SALAD FRUIT -18-	MACARRONI WITH SPICY PORK SAUSAGE SOLE FRIED IN BATTER WITH SALAD YOGHURT -19-
GREEN BEANS WITH HAM PORK MEAT WITH VEGETABLES FRUIT -22-	VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA HAKE WITH PARSLEY SAUCE FRUIT -23-	SPANISH COCIDO FRUIT -24-	SPAGHETTI WITH BOLOGNESE SAUCE CROQUETTES WITH SALAD FRUIT -25-	POTATOES WITH PORK RIBS BOILED EGGS WITH FRIED TOMATO CUSTARD -26-
PUMPKIN CREAM VEAL STEW WITH POTATOES FRUIT -29-	WHITE BEANS SAJONIA'S LOIN WITH SALAD FRUIT -30-	CHINESE STYLE RICE SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT -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.
- una ración de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
- un postre, 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.

Normas Generales sobre alergias y dietas →