



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2017-2018

Febrero/ 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Macarrones c/ bacon Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -1-	Patatas c/ bacalao Salchichas de pavo c/ ensalada Yogur -2-
Espaguetis a la boloñesa Figuritas de pescado c/ensalada Fruta -5-	Patatas a la riojana Filetes de pollo empanados c/ ensalada Fruta -6-	Lentejas con chorizo y verduras Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -7-	Puré de verduras Albóndigas en salsa c/ patatas fritas Fruta -8-	Paella valenciana Huevos cocidos c/ mahonesa Yogur -9-
Judías verdes c/ jamón Pollo en pepitoria Fruta -12-	Sopa de ave c/ fideos Lomos de merluza en salsa de tomate Fruta-13-	Cocido Completo Fruta -14-	FIESTA -15-	FIESTA -16-
Crema de calabaza Ternera a la jardinera Fruta -19-	Macarrones c/ chorizo Tortilla de patata y cebolla c/ensalada Fruta -20-	Judías pintas c/ chorizo Lenguado a la romana c/ tomate natural Fruta -21-	Arroz c/ pollo Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -22-	Patatas c/ costillas Rabas c/ ensalada Yogur -23-
Sopa de pescado c/ fideos Hamburguesas c/patatas fritas Fruta -26-	Lentejas c/ verduras Alitas de pollo c/ ensalada Fruta -27-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -28-		

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Macarroni with bacon Sole fried in batter with salad Fruit -1-	Potatoes with cod Turkey sausages with salad Yoghurt .2-
Spaguetti with bolognese sauce Small pieces of fish with salad Fruit -5-	Riojana potatoes Chicken steak in batter with salad Fruit -6-	Lentils with spicy pork sausages and vegetables Sole fried in batter with salad Fruit -7-	Thick vegetable soup Meat balls with sauce with chips Fruit -8-	Valencian Paella Boiled eggs Yoghurt -9-
Green beans with ham Pepitoria style chicken Fruit -12-	Chicken soup with vermicelli Hake in tomato sauce Fruit -13-	Spanish Cocido Fruit -14-	HOLIDAY	HOLIDAY
Pumpkin purée Veal with vegetables Fruit -19-	Macarroni with spicy pork sausage Spanish omelette Fruit -20-	Pinto beans with spicy pork sausage Sole in batter with tomato salad Fruit -21-	Rice with chicken Loin of pork with salad Fruit -22-	Potatoes with pork ribs Batter fried pieces of squid with salad Yoghurt -23-
Fish soup with vermicelli Hamburgers with french fries -26-	Lentils with vegetables Chicken wings with salad Fruit -27-	Rice with fried tomato Fried eggs and sausages Fruit -28-		



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.