



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2017-2018

Marzo/ 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Espaguetis a la boloñesa Figuritas de pescado c/ensalada Fruta -1-	Crema solferino Carne de cerdo con pisto Yogur -2-
Sopa juliana Albóndigas en salsa c/ patatas fritas Fruta -5-	Macarrones c/ bacon Empanadillas c/ensalada Fruta -6-	Cocido completo Fruta -7-	Puré de verduras Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -8-	Paella valenciana Huevos cocidos c/ mahonesa Yogur -9-
Judías verdes c/ jamón Filetes de pollo empanados Fruta -12-	Patatas c/ costillas Rabas c/ ensalada Fruta -13-	Arroz c/ tomate Salchichas de pavo c/ ensalada Fruta -14-	Sopa de ave c/ fideos Tortilla de patatas c/ensalada Fruta -15-	Judías pintas /verduras Lenguado a la romana c/ tomate natural Yogur -16-
Sopa de pescado Ternera a la jardinera Fruta -19-	Lentejas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -20-	Crema de verduras Lomos de merluza en salsa de tomate Fruta -21-	Macarrones c/chorizo Croquetas de jamón c/ ensalada Fruta -22-	FIESTA -23-

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Spaguetti with bolognese sauce Small pieces of hake with salad Fruit -1-	Solferino Cream Pork meat with green pepper, onion and tomato sauce Yoghourt --2-
Vegetable soup Meat balls in sauce with french fries Fruit -5-	Macarroni with bacon Small pasties with salad Fruit -6-	Spanish Cocido Fruit -7-	Vegetable purée Sole fried in batter with salad Fruit -8-	Valencian Paella Boiled eggs with mayonnaise sauce Yoghourt -9-
Green beans with ham Chicken steaks fried in batter Fruit -12-	Potatoes with pork ribs Pieces of Squid fried in batter Fruit -13-	Rice with tomato Turkey sausages with salad Fruit -14-	Chicken soup with vermicelli Spanish omelette with salad Fruit -15-	Pinto beans with vegetables Sole fried in batter with tomato salad Yoghourt -16-
Fish soup Pieces of veal with vegetables Fruit -19-	Lentils with vegetables Chicken with garlic Fruit -20-	Cream of vegetables Hake in tomato sauce Fruit -21-	Macarroni with spicy pork sausage Ham croquettes Fruit -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.