



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2016-2017

Abril/ 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Lentejas c/ verduras Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -3-	Arroz c/ pollo Rabas c/ tomate natural Fruta -4-	Cocido completo Fruta -5-	Patatas c/ bacalao Croquetas de jamón c/ ensalada Yogur -6-
Macarrones a la boloñesa Figuritas de pescado Fruta -7-	Sopa juliana c/estrellas Ternera a la jardinera Fruta -10-	Judías pintas estofadas Lenguado a la romana Fruta -11-	Crema solferino Cinta de lomo c/ensalada Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -13-
Judías verdes c/jamón Pollo en pepitoria Fruta -16-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -17-	Paella valenciana Empanadillas c/ ensalada Fruta -18-	Espaguetis c/ atún Salchichas de pavo c/ ensalada Fruta - 19-	Crema de calabacín Chuletas de cerdo c/ ensalada Yogur -20-
Ensalada de pasta de colores c/ atún Croquetas de jamón c/tomate natural Fruta -23-	Judías blancas c/ verduras Alitas c/ ensalada -24-	Sopa de ave c/ fideos Filetes de ternera c/ patatas fritas Fruta -25-	Arroz tres delicias Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -26-	Puré de verduras Hamburguesas c/ kétchup Yogur -27-

El 30 de abril no lectivo

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Lentils with vegetables Boiled eggs with mayonnaise Fruit -3-	Rice with chicken Batter fried strips of squid with tomato salad Fruit -4-	Spanish cocido Fruit -5-	Potatoes with cod Ham croquettes with salad Fruit -6-
Maccaroni with bolognese sauce Small pieces of fish Fruit -9-	Vegetable soup with star pasta Veal with vegetables Fruit -10-	Pinto beans stew Batter fried sole Fruit -11-	Solferino cream Pickled pork loin with salad Fruit -12-	Rice with fried tomato Eggs and pork sausages Yoghurt -13-
Green beans with ham Chicken in sauce with saffron and eggs Fruit -16-	Chickpeas stew Spanish omelette with salad Fruit -17-	Valencian Paella Small pasties with salad Fruit -18-	Spaghetti with tuna Turkey sausages with salad Fruit -19-	Courgette cream Pork chops with salad Yoghurt -20-
Coloured pasta in salad with tuna Ham croquettes with tomato salad Fruit -23-	White beans with vegetables Chicken wings with salad Fruit -24-	Chicken soup with vermicelli Fillet steak with french fries Fruit -25-	Chinese style rice Fried in batter sole with salad Fruit -26-	Vegetable puree Hamburgers with kétchup Yoghurt -27-



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 de 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.



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2016-2017

Abril/ 2018