



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2017-2018

Mayo/ 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>FIESTA</b> -1-	<b>FIESTA</b> -2-	Sopa de verduras Albóndigas en salsa c/ patatas fritas Fruta -3-	Lentejas c/ verduras y chorizo Merluza a la romana c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias Rabas c/ ensalada Fruta -7-	Cocido completo Fruta -8-	Crema de calabacín Pollo al ajillo Fruta -9-	Ensalada de pasta de colores c/ atún Lomos de Sajonia c/ tomate natural Fruta -10-	Sopa de pescado San Jacobo c/ ensalada Yogur -11-
Ensalada mixta Cinta de lomo c/ patatas Fruta -14-	<b>FIESTA</b> -15-	Espaguetis c/ atún Salchichas de frescas c/ensalada Fruta -16-	Sopa juliana Carne de cerdo c/ pisto Fruta -17-	Garbanzos guisados Lenguado c/ ensalada Natillas -18-
Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Fruta -21-	Lentejas c/verduras Merluza en salsa de tomate Fruta -22-	Puré de verduras Pollo en pepitoria Fruta -23-	Arroz blanco c/ huevos cocidos Salchichas Fruta -24-	Macarrones c/ chorizo Empanadillas de atún Helado -25-
Arroz c/ verduras y pollo Croquetas c/ensalada Fruta -28-	Sopa de pescado Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -29-	Macarrones a la boloñesa Rabas c/ ensalada Fruta -30-	Judías verdes c/ jamón Chuletas de cerdo c/tomate natural Fruta -31-	
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Vegetable soup Meat balls in sauce with french fries Fruit -3-	Lentils with vegetables and spicy pork sausage Batter fried Hake with salad Yoghurt -4-
Chinese style rice Batter fried strips of squid with salad Fruit -7-	Spanish Cocido Fruit -8-	Courgette cream Garlic chicken Fruit -9-	Coloured pasta salad with tuna Pork loin Sajonia style with tomato salad Fruit -10-	Fish soup Slices of ham and cheese in batter fried with salad Yoghurt -11-
Mixed salad Pickled pork loin with potatoes Fruit -14-	<b>HOLIDAY</b> -15-	Spaguetti with tuna Pork sausages with salad Fruit -16-	Vegetable soup Pork meat with fried tomato,green pepper,courgette and onion Fruit -17-	Stew chickpeas Sole with salad Custard -18-
Chicken soup with vermicelli. Veal with vegetables Fruit -21-	Lentils with vegetables Hake in tomato sauce Fruit -22-	Vegetable puree Chicken in "pepitoria" sauce Fruit -23-	Rice with boiled eggs Sausages Fruit -24-	Macarroni with spicy pork sausage Small tuna pasties Ice cream -25-
Rice with vegetables and chicken Croquettes with salad Fruit -28-	Fish soup Spanish omelette with salad Fruit -29-	Macarroni with bolognese sauce Batter fried strips of squid in batter fried Fruit -30-	Green beans with ham Pork chops with tomato 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:

- n primer plato formado por verdura, puré o sopa
  - n 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.
  - uarnición de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
  - an, 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 2017-2018

Mayo/ 2018