



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2018-2019

septiembre/ 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Sopa de ave c/ fideos Albóndigas mixtas en salsa Yogur -7-
Arroz tres delicias Croquetas de jamón c/ tomate natural Fruta -10-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ lechuga y tomate Fruta -11-	Lentejas c/chorizo y verduras Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -12-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/tomate natural Fruta -13-	Espaguetis a la boloñesa Figuritas de pescado c/ensalada Yogur -14-
Sopa de pescado Terнера a la jardinera Fruta -17-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos c/tomate frito Fruta -18-	Crema solferino Merluza a la romana c/ensalada Fruta -19-	Macarrones c/bacon y queso Salchichas c/ensalada Fruta -20-	Garbanzos guisados Empanadillas de atún Yogur -21-
Paella mixta Rabas c/ ensalada Fruta -24-	Lentejas con verduras Tortilla de patatas c/ tomate natural Fruta -25-	Puré de calabacín Pollo al ajillo Fruta -26-	Macarrones c/chorizo Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -27-	Sopa juliana c/estrellas Carne de cerdo c/tomate Yogur -28-

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				Chicken soup with vermicelli. Meat balls with sauce Yoghurt -7-
Rice chinese style Ham croquettes with tomato salad Fruit -10-	Vegetable puree Chicken steaks with lettuce and tomato salad Fruit -11-	Lentils with spicy pork sausage and vegetables with salad Fruit -12-	Potatoes with cod Picked loin with tomato salad Fruit -13-	Spaghetti with bolognese sauce Small pieces of fish with salad Yoghurt -14-
Fish soup Veal stew with vegetables Fruit -17-	Lentils with vegetables Spanish omelette with tomato salad Fruit -18-	Solferino Cream Hake in batter fried with salad Fruit -19-	Macarroni with bacon and cheese Sausages with salad Fruit -20-	Stew chicken peas Small tuna pasties Yoghurt -21-
Spanish Paella Batter fried strips of squids with salad Fruit -24-	Rice with chicken Boiled eggs with tomato salad Fruit -25-	Courgette puree Garlic chicken Fruit -26-	Macarroni with spicy pork sausage Sole fried in batter Fruit -27-	Vegetable soup with pasta stars Pork meat with tomato Yoghurt -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.