



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2018-2019

Octubre/ October 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella mixta Croquetas de jamón G:Lechuga y zanahoria Fruta -1-	Cocido completo Fruta -2-	Macarrones c/ atún Salchichas de pavo G:Menestra Fruta -3-	Crema de calabacín Cinta de lomo G:Champiñón al ajillo Fruta -4-	Patatas guisadas c/ ternera Merluza en salsa verde Yogur -5-
Arroz c/ bacalao Huevos cocido c/mahonesa Fruta -8-	Judías blancas c/puerro y zanahoria Empanadillas G:Ensalada de tomate Fruta -9-	Puré de verdura Pollo en pepitoria G:patatas fritas Fruta -10-	Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana G: lechuga y zanahoria Fruta -11-	<b>FIESTA</b> -12-
Arroz tres delicias Figuritas de merluza G: Ensalada lechuga y zanahoria Fruta -15-	Crema fría de melón Albóndigas de ternera en salsa G:patatas dado Fruta -16-	Sopa de ave c/fideos Salmón c/ patatas panaderas y cebolla Fruta -17-	Lentejas c/puerro y zanahoria Tortilla de patatas G:Ensalada de tomate Fruta -18-	Marmitaco Pollo en salsa de tomate y cebolla Yogur -19-
Arroz c/verduras y pollo Rabas G: lechuga y zanahoria Fruta -22-	Crema de calabaza Ternera en salsa G: verduras Fruta -23-	Espaguetis c/ chorizo Lenguado a la romana G:Salteado campestre Fruta -24-	Garbanzos guisados Pavo en salsa G:Ensalada de tomate Fruta -25-	Sopa de pescado Carne de cerdo c/ salsa de zanahoria y puerro Yogur -26-
Macarrones c/ chorizo Empanadillas de atún G:Ensalada de lechuga Fruta -29-	Puré de verduras Atún estofado c/patatas frita Fruta -30-	Lentejas estofadas Filete de pollo empanados G:Verduras a la parrilla Fruta -31-		
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Mixed paella Ham croquettes G:Lettuce and carrot Fruit -1-	Spanish cocido Fruit -2-	Macarroni with tuna Turkey sausages G:Mixed vegetables Fruit -3-	Courgette cream Pork loin G:Mushroom wiyh garlic Fruit -4-	Potatoes stew with veal Hake with parsley Sauce Yoghurt -5-
Rice with cod Boiled eggs with mayonnaise Fruit -8-	White beans with leak and carrot Small pasties G:Tomato salad Fruit -9-	Vegetable puree Pepitoria chicken G:French fries Fruit -10-	Spaghetti with bolognese sauce Sole fried in batter G:lettuce and carrot Fruit -11-	Holiday -12-
Chinese fried rice Small pieces of Hake fried in batter G:Lettuce and carrot salad Fruit -15-	Cold melon soup Veal meatballs in sauce French fries Fruit -16-	Chicken soup with vermicelli Salmon with potatoes and onion Fruit -17-	Lentils with leak and carrot Spanish omelette G:Tomato salad Fruit -18-	Tuna with vegetables Chicken in tomatoe and onion sauce Yoghurt -19-
Rice with vegetables and chicken Squid fried in batter G:Lettuce and carrot Fruit -22-	Pumpkin cream Veal stew G:Vegetables Fruit -23-	Spaghetti with spicy pork Sausage Sole in batter fried G:Vegetable mix Fruit -24-	Chickpeas stew Turkey in sauce G:Tomato salad Fruit -25-	Fish soup Pork meat with leak and carrot sauce Yoghurt -26-
Macarroni with spicy pork sausage Small pasties of tuna G:Lettuce salad Fruit -29-	Vegetable puree Tuna stew with potatoes Fruit -30-	Lentils stew Batter fried chicken strips G:Grilled vegetables 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:

- 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.