



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2018-2019

noviembre/

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/ bacon y tomate frito Cinta de lomo G: Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -5-	Patatas a la riojana Lenguado a la romana G: Ensalada de tomate Fruta -6-	Garbanzos guisados Pavo al ajillo Fruta -7-	Puré de calabacín Albóndigas en salsa c/ champiñón Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-
Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de pescado G: Ensalada de tomate Fruta -12-	Lentejas c/ chorizo, puerro y zanahoria Tortilla de patatas G: Ensalada de lechuga -13-	Sopa juliana c/fideos Carne de cerdo c/ tomate Fruta -14-	Judías verdes c/ patatas y jamón Merluza en salsa verde Fruta -15-	Crema de brócoli y coliflor Pollo al chilindrón Yogur -16-
Sopa de ave c/ fideos Ternera en salsa G: Menestra Fruta -19-	Espaguetis a la boloñesa Empanadillas de atún G: Ensalada de tomate Fruta -20-	Judías pintas c/ arroz Filetes de pollo G: Champiñón al ajillo Fruta -21-	Patatas c/ costilla adobada Atún c/ pisto Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Natillas -23-
Macarrones c/ chorizo Huevos cocidos c/ atún y mahonesa Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	Puré de verduras Salmón c/patatas panaderas y cebolla Fruta -28-	Paella mixta San Jacobo. G: ensalada de lechuga y zanahoria -29-	Patatas a la marinera Alitas de pollo c/ Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur -30-

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Spaguetti with bacon and fried tomato Picked loin G: Lettuce and carrot salad Fruit -5-	Potatoes with red pepper and spicy sausage. Sole fried in batter G: Tomato salad Fruit -6-	Chickpeas stew Turkey with garlic sauce Fruit -7-	Pumpkin puree Meat balls in sauce with mushroom Fruit -8-	<b>HOLIDAY</b>
Rice with vegetables and chicken Small pieces of fish G: Tomato salad Fruit -12-	Lentils with spanish sausage, leak and carrot Spanish omelette G: Lettuce salad -13-	Vegetable soup with vermicelli Pork meat with tomato Fruit -14-	Green beans with potatoes and ham Hake in parsley sauce Fruit -15-	Broccolil and cauliflower cream Chicken with red and green pepper and tomato sauce Yoghurt -16-
Chicken soup with vermicelli Beef stew G:Vegetables stew Fruit -19-	Spaguetti with bolognese sauce Tuna pasties G: Tomato salad Fruit -20-	Black beans with rice Chicken steak G: Mushrooms in garlic sauce Fruit -21-	Potatoes with pork ribs Tuna with green pepper, onion and tomato sauce Fruit -22-	Rice with tomato Eggs and sausages Custard -23-
Macaroni with spanish sausage Boiled eggs with tuna and mayonnaise Fruit -26-	Spanish Cocido Fruit -27-	Vegetables puree Saumon with potatoes and onions Fruit -28-	Mixed paella Picked loin with cheese G: Lettuce and carrot salad -29-	Potatoes with fish Chicken wings with lettuce and carrot salad Yoghurt -30-



### 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.