



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2018-2019

diciembre/december 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/ bacon y queso Empanadillas de atún c/ ensalada de lechuga Fruta -3-	Lentejas c/ puerros y zanahoria Lenguado a la romana c/ ensalada de tomate Fruta -4-	Arroz c/ verduras y pollo Hamburguesas c/ Champiñón al ajillo Fruta -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -10-	Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta -11-	Macarrones a la boloñesa Figuritas de pescado c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -12-	Judias verdes c/ jamón y tomate frito Ternera en salsa de zanahoria Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Salmón c/ patatas panaderas y cebolla al horno Yogur -14-
Sopa juliana Carne de cerdo c/ tomate Fruta -17-	Paella mixta Croquetas c/ lechuga y zanahoria Fruta -18-	Cocido completo Fruta -19-	Patata c/ ternera y verduras Merluza a la romana c/ ensalada de tomate Fruta -20-	Entremeses variados Cinta de lomo c/patatas fritas Flan de huevo -21-
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Spaguetti with bacon and cheese Tuna pasties with lettuce salad Fruit -3-	Lentils with carrots and leaks Fried sole in batter with tomato salad Fruit -4-	Rice with vegetables and chicken Burgers with mushrooms in garlic sauce Fruit -5-	HOLIDAY -6-	HOLIDAY -7-
Rice with tomato, sausages and eggs Fruit -10-	Pumkin cream Chicken in red and green pepper ,onion and tomato sauce Fruit -11-	Macaroni with bolognese sauce Small pieces of fish with lettuce and carrot salad Fruit -12-	Green beans with ham and fried tomato Veal in carrot sauce Fruit -13-	Chicken soup with vermicelli Saumon with potatoes and onion baked in oven Fruit -14-
Vegetable soup Pork meat with tomato Fruit -18-	Mixed Paella Croquettes with lettuce and carrot Fruit -19-	Spanish Cocido Fruit -20-	Potatoes with veal and vegetables Fried hake in batter with tomato salad Fruit -21-	Cold starters Pickled pork loin with french fries Caramel egg flan -22-



Que el mejor regalo de la navidad

sea una gran sonrisa.

¡Felices Fiestas!

Normas Generales sobre alergias y dietas →



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.