



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2018-2019

Enero/January 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave c/ fideos Hamburguesas c/ champiñón Fruta -8-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -9-	Judías pintas c/ verduras San Jacobo c/ ensalada Fruta -10-	Macarrones c/ bacon y queso Lenguado a la romana c/ ensalda Yogur -11-
Puré de verduras Ternera a la jardinera Fruta -14-	Espaguetis a la boloñesa Figuritas de pescado c/ ensalada Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Marmitaco Alitas c/ ensalada de tomate Fruta -17-	Arroz c/ verduras Cinta de lomo c/ ensalada de lechuga Yogur -18-
Sopa de pescado Pollo al chilindrón Fruta -21-	Patatas c/ costillas Merluza a la romana Fruta -22-	Paella mixta Empanadillas c/ ensalada Fruta -23-	Macarrones c/ picadillo de chorizo Huevos cocidos c/ atún y mahonesa Fruta -24-	Lentejas c/ verduras Salchichas frescas c/ Champiñón Yogur -25-
Espaguetis c/ atún y tomate Croquetas c/ ensalada Fruta -28-	Garbanzos guisados Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -29-	Sopa juliana Filetes de pollo empanados c/ensalada de tomate Fruta -30-	Ensalada mixta Pastel de carne picada Fruta -31-	

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	Chicken soup with vermicelli Burguers with mushrooms Fruit -8-	Rice with tomato Eggs and sausages Fruit -9-	Pinto beans with vegetables Slices of ham and cheese fried in batter with salad Fruit -10-	Macaroni with bacon and cheese Fried sole in batter with salad Yoghurt -11-
Vegetable purée Veal with red and green pepper Fruit -14-	Spaghetti with bolognese sauce Small pieces of fish with salad Fruit -15-	Spanish cocido Fruit -16-	Tuna with potatoes Chicken wings with tomato salad Fruit -17-	Rice with vegetables Pickled pork loin with lettuce salad Yoghurt -18-
Fish soup Chicken with vegetables Fruit -21-	Potatoes with ribs Fried hake in batter Fruit -22-	Mixed paella Small pasties with salad Fruit -23-	Macaroni with spicy pork meat Boiled eggs with tuna and mayonnaise sauce Fruit -24-	Lentils with vegetables Sausages with mushroom Yoghurt
Spaghetti with tuna and tomato Croquettes with salad Fruit -28-	Chickpeas stew Salmon in oven with potatoes Fruit -29-	Vegetables soup Chicken steak in batter fried with tomato salad Fruit -30-	Mixed salad Cottage pie 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.