



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2018-2019

Abril/ April

2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa Figuritas de pescado c/ ensalada Fruta -1-	Sopa juliana c/ estrellas Ternera a la jardinera Fruta -2-	Judías pintas estofadas Lenguado a la romana c/ tomate natural Fruta -3-	Crema de brócoli y coliflor Cinta de lomo c/ patatas fritas Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -5-
Lentejas c/ verduras Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -8-	Arroz c/verduras y pollo Rabas c/ tomate natural Fruta -9-	Cocido completo Fruta -10-	Patatas c/ bacalao Croquetas de jamón c/ ensalada Fruta -11-	FIESTA -12-
-15-	-16-	-17-	-18-	-19-
FIESTA -22-	Sopa de pescado c/ fideos Albóndigas a la jardinera Fruta -23-	Arroz tres delicias Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -24-	Puré de verduras Filete de pollo G: Champiñón al ajillo Fruta -25-	Garbanzos guisados Empanadillas de atún Yogur -26-
Lentejas con chorizo Pollo al ajillo Fruta -29-	Ensalada de pasta de colores c/ atún Tortilla c/ ensalada Fruta -30-			

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Macaroni with Bolognese sauce Small pieces of fish with salad Fruit -1-	Vegetable soup with vermicelli Veal with vegetables Fruit -2-	Pinto beans stew Battered sole with tomato salad Fruit -3-	Cauliflower and broccoli cream Pork loin with french fries Fruit -4-	Rice with tomato Eggs and sausages Fruit -5-
Lentils with vegetables Boiled eggs with mayonnaise sauce Fruit -8-	Rice with vegetables and chicken Battered calamari with tomato salad Fruit -9-	Spanish cocido Fruit -10-	Cod with potatoes Ham croquettes with salad Fruit -11-	Easter -12-
Easter -22-	Fish soup with vermicelli Meatballs with vegetables Fruit -23-	Rice chinese style Battered sole with salad Fruit- -24-	Vegetable puree Batter fried chicken strips with G: mushrooms with garlic Fruit -25-	Chickpeas stew Tuna pasties Yoghurt -26-
Lentils Chicken in garlic sauce Fruit -29-	Coloured pasta salad with tuna Omelette with salad Fruit -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:

- - n primer plato formado por verdura, puré o sopa
 -
 - n 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.
 -
 - uarnición de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
 -
 - an, 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.