



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2018-2019

Mayo/

2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA -1-	FIESTA -2-	FIESTA -3-
Macarrones c/bacon y queso Rabas c/ ensalada Fruta -6-	Lentejas c/ verduras Salchichas fresca de pavo c/ ensalada Fruta -7-	Crema de verduras Carne de cerdo c/pisto Fruta -8-	Patatas c/ costilla Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -9-	Arroz tres delicias Pollo al ajillo Yogur -10-
Sopa juliana Albóndigas en salsa c/ champiñón Fruta -13-	Entremeses variados Pollo al chilindrón Fruta -14-	FIESTA  -15-	Paella mixta Empanadillas c/ensalada Fruta -16-	Cocido completo Yogur -17-
Arroz c/ verduras y pollo Croquetas c/ tomate natural Fruta -20-	Ensalada mixta Pastel de carne Fruta -21-	Espaguetis c/ chorizo Huevos cocidos c/ atún y mahonesa Fruta -22-	Garbanzos guisados Atún c/ pisto al horno Fruta -23-	Crema de calabacín Pavo en salsa c/ champiñón  Natillas -24-
Judías verdes c/jamón Ternera a la jardinera Fruta -27-	Sopa de verduras Salmón al horno Fruta -28-	Arroz blanco Huevos y salchichas Fruta -29-	Macarrones boloñesa Figuritas de pescado c/ensalada Fruta -30-	Lentejas c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Yogur -31-

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Macaroni with bacon and cheese Battered calamari with salad Fruit -6-	Lentils with vegetables Turkey sausages with salad Fruit -7-	Vegetables cream Pork meat with vegetables sauce Fruit -8-	Potatoes with pork ribs Battered sole with salad Fruit -9-	Rice chinese style Chicken with garlic sauce Yoghurt -10-
Vegetable soup Meat balls in sauce with mushrooms Fruit -13-	Cold starters Chicken with red and green pepper sauce Fruit -14-	Holiday	Mixed paella Small pasties with salad Fruit -16-	Spanish cocido Yoghurt -17-
Rice with vegetables and chicken Croquettes with tomato salad Fruit -20-	Mixed salad Cottage pie Fruit -21-	Spaghetti with spicy sausages Boiled eggs with tuna and mayonnaise sauce Fruit -22-	Chickpeas stew Tuna with red and green peppers in oven Fruit -23-	Courgette cream Turkey in sauce with mushrooms Custard -24-
Green beans with ham Veal with vegetables Fruit -27-	Vegetable soup Salmon in oven Fruit -28-	Rice with tomato Eggs and sausages Fruit -29-	Macaroni with bolognese sauce Small pieces of battered fish with salad Fruit -30-	Lentils with spicy sausage Pickled pork with salad Yoghurt -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.