



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Septiembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas mixtas en salsa Fruta -9-	Puré de verduras Filete de pollo c/ lechuga y tomate Fruta -10-	Lentejas c/ chorizo y verduras Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -11-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ tomate natural Fruta -12-	Espaguetis a la boloñesa Figuritas de pescado c/ ensalada Yogur -13-
Sopa de pescado Ternera a la jardinera Fruta -16-	Arroz c/ pollo y verduras Huevos cocidos c/ tomate frito Fruta -17-	Crema solferino Merluza a la romana c/ ensalada Fruta -18-	Macarrones c/ bacon y queso Pavo en salsa Fruta -19-	Garbanzos guisados Empanadillas de atún Yogur -20-
Paella mixta Rabas c/ ensalada Fruta -23-	Crema de calabacín Pollo al ajillo Fruta -24-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas c/ tomate natural Fruta -25-	Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -26-	Sopa juliana c/ estrellas Carne de cerdo c/ tomate Natillas -27-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -30-				

MENÚ ADAPTADO PARA ALERGIAS, INTOLERANCIAS y CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ pasta sin huevo ni gluten Albóndigas mixtas Fruta -9-	Puré de verduras Filete de pollo a la plancha Fruta -10-	Arroz Filete de pavo a la plancha Fruta -11-	Patatas c/ zanahoria Cinta de lomo c/ tomate Fruta -12-	Espaguetis a la boloñesa sin huevo ni gluten Croquetas c/ ensalada Yogur/Fruta -13-
Sopa de verduras Ternera a la jardinera Fruta -16-	Arroz c/ pollo y verduras Jamón de pavo c/ ensalada Fruta -17-	Crema solferino Cinta de lomo a la plancha Fruta -18-	Macarrones c/bacon sin huevo ni gluten Pavo en salsa Fruta -19-	Patatas c/ verduras Croquetas/ Empanadillas Yogur/Fruta -20-
Paella de carne Jamón de pavo c/ ensalada Fruta -23-	Crema de calabacín Pollo al ajillo Fruta -24-	Sopa de fideos sin huevo ni gluten Salchichas Fruta -25-	Macarrones c/ bacon sin huevo ni gluten Filete de ternera a la plancha Fruta -26-	Sopa juliana sin huevo ni gluten Carne de cerdo c/ tomate Natillas/ Fruta -27-
Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -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. en la recepción del colegio correspondiente al curso del alumno, para informar a cocina, y de éste modo poder realizar las dietas necesarias. Muchas gracias por su colaboración.

Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.
Experta en nutrición y planificación dietética.