



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Octubre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Cocido completo Fruta -1-	Espaguetis c/ atún Croquetas de jamón c/ ensalada Fruta -2-	Sopa juliana Cinta de lomo G: Champiñón al ajillo Fruta -3-	Patatas guisadas c/ternera Merluza en salsa verde Yogur -4-
Arroz c/ bacalao Alitas de pollo Fruta -7-	Judías blancas c/ puerro y zanahoria Empanadillas G:Ensalada de tomate Fruta -8-	Crema solferino Carne de cerdo c/ tomate Fruta -9-	Espaguetis boloñesa Lenguado a la romana G: Lechuga y tomate Fruta -10-	Lentejas c/ puerro y zanahoria Huevos cocidos c/tomate frito Yogur -11-
Arroz tres delicias Figuritas de merluza Fruta -14-	Puré de calabacín Albóndigas de ternera en salsa c/ champiñón Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -16-	Patatas c/ costilla Pollo al chilindrón Fruta -17-	Garbanzos Guisados Cinta de lomo G: Ensalada de tomate Yogur -18-
Arroz c/ verduras y pollo Rabas c/ ensalada Fruta -21-	Crema de calabaza Ternera en salsa c/verduras Fruta -22-	Espaguetis c/ chorizo Salchichas c/ketchup Fruta -23-	Judías pintas c/ chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -24-	Sopa de pescado Hamburguesas c/patatas fritas Yogur -25-
Macarrones c/ bacon y queso Empanadillas c/ ensalada Fruta -28-	Puré de verduras Pollo al ajillo Fruta -29-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Fruta -30-	FIESTA -31-	

MENÚ ADAPTADO PARA ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Cocido sin legumbre Fruta	Pasta s/H y s/ G Croquetas o empanadillas Fruta	Sopa juliana Cinta de lomo G: champiñón al ajillo Fruta	Patatas guisadas c/ ternera Filete de pollo Yogur/Fruta
Arroz blanco c/ tomate Alitas de pollo Fruta	Sopa de ave s/G y s/H Salchichas c/ ensalada Fruta	Crema solferino Carne de cerdo c/ tomate Fruta	Espaguetis s/G y s/H a la boloñesa Filete de pavo Fruta	Patatas c/ verduras Cinta de lomo Yogur/Fruta
Arroz s/ huevo Croquetas/empanadillas c/ ensalada Fruta	Puré de calabacín Albóndigas sin gluten y sin huevo Fruta	Sopa de ave s/H y s/ G Pavo a la plancha Fruta	Patatas c/ costilla Pollo al chilindrón Fruta	Sopa juliana Cinta de lomo Yogur/Fruta
Arroz c/verduras y pollo Croquetas/tortilla Fruta	Crema de calabaza Ternera en salsa fruta	Espaguetis s/H y s/G Tortilla Fruta	Patatas c/ verduras Pavo en salsa Fruta	Puré de verduras Hamburguesas c/ patatas fritas Yogur/ Fruta
Macarrones s/H y s/ G Empanadillas/Croquetas, Tortilla Fruta	Puré de verduras Pollo al ajillo Fruta	Sopa de ave s/G y s/H Cinta de lomo c/ tomate natural Fruta		



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.