



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2019-2020

noviembre/

2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas c/ verduras Alitas de pollo Fruta -4-	Patatas a la riojana Lenguado a la romana G: Ensalada de tomate Fruta -5-	Garbanzos guisados Pavo al ajillo Fruta -6-	Puré de calabacín Albóndigas en salsa c/ champiñón Fruta -7-	Espaguetis a la boloñesa Croquetas de jamón c/ensalada Yogur -8-
Sopa juliana c/fideos Carne de cerdo c/ tomate Fruta -11-	Judías blancas c/ puerro y zanahoria Tortilla de patatas G: Ensalada de lechuga Fruta -12-	Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de pescado G: Ensalada de tomate Fruta -13-	Crema de brócoli y coliflor Pollo al chilindrón Fruta -14-	Judías verdes c/ patatas y jamón Merluza en salsa verde Yogur -15-
Sopa de ave c/ fideos Ternera en salsa G: Menestra Fruta -18-	Macarrones c/ bacon Empanadillas de atún G: Ensalada de tomate Fruta -19-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -20-	Cocido completo Fruta -21-	Patatas c/ costilla adobada Lenguado a la romana c/ ensalada Natillas -22-
Paella mixta San Jacobo. G:ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -25-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas panaderas y cebolla Fruta -26-	Judías pintas Filetes de cerdo G: Champiñón al ajillo Fruta -27-	Macarrones c/ chorizo Hamburguesas G: Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -28-	Sopa de pescado Pavo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur -29-

### MENÚ ADAPTADO PARA ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Alitas de pollo Fruta -4-	Patatas a la riojana Cinta de lomo G: Ensalada de lechuga y tomate Fruta-5-	Sopa juliana Pavo al ajillo Fruta -6-	Puré de calabacín Albóndigas en salsa s/ gluten c/champiñón Fruta -7-	Espaguetis a la boloñesa s/G y s/ H Croquetas/empanadillas c/ ensalda Fruta/Yogur -8-
Sopa juliana s/G y s/H Carne de cerdo c/ tomate Fruta -11-	Crema de calabacín Pollo a la plancha Fruta -12-	Arroz c/ verduras y pollo Croquetas G: Ensalada de tomate Fruta -13-	Crema de brocoli y coliflor Pollo al chilindrón Fruta -14-	Patatas c/ jamón Tortilla Yogur/Fruta -15-
Sopa de ave c/ fideos s/G y s/H Ternera en salsa G: verduras -18-	Macarrones s/G y s/H Empanadillas/Croquetas Fruta -19-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -20-	Cocido s/ legumbres Fruta -21-	Patatas c/ costilla adobada Pollo a la plancha c/ensalada Natillas/Fruta -22-
Paella s/ marico ni pescado Empanadillas c/ ensalada Fruta -25-	Puré de verduras Filete de pollo a la plancha c/ tomate natural Fruta -26-	Sopa de ave s/H y s/G Filete de cerdo a la plancha G: Champiñón al ajillo Fruta -27-	Macarrones s/G y s/H Hamburguesa c/ ensalada Fruta -28-	Sopa de verduras Pavo al ajillo Yogur/Fruta -29-



### 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.