



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Diciembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis a la boloñesa Empanadillas c/ensalada Fruta -2-	Lentejas c/ verduras Lenguado a la romana G: Ensalada de tomate Fruta -3-	Arroz c/ verduras y pollo Hamburguesas c/ patatas fritas Fruta -4-	Crema de brócoli y coliflor Filete de pollo empanado c/ ensalada Fruta -5-	FIESTA -6-
FIESTA -9-	Macarrones c/ bacon Huevos cocidos c/atún y tomate Fruta -10-	Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta -11-	Judías verdes c/ patatas y jamón Ternera en salsa de zanahoria Fruta -12-	Sopa de ave c/ fideos Salmón al horno c/patatas panaderas y cebolla Yogur -13-
Paella mixta Croquetas G: Ensalada de tomate Fruta -16-	Patatas c/ ternera y verduras Merluza a la romana Fruta -17-	Cocido completo Fruta -18-	Puré de verduras Carne de cerdo c/ tomate Fruta -19-	Entremeses variados Cinta de lomo c/champiñón al ajo Natillas -20-

MENÚ ADAPTADO PARA ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis a la boloñesa s/G y s/ H Croquetas/empanadillas c/ ensalda Fruta/Yogur -2-	Patatas a la riojana Cinta de lomo G: Ensalada de lechuga y tomate Fruta -3-	Arroz c/ verduras y pollo Hamburguesas c/ patatas fritas Fruta -4-	Crema de brócoli y coliflor Filete de pollo a la plancha c/ ensalada Fruta -5-	FIESTA -6-
FIESTA -9-	Macarrones C/ bacon Pavo a la plancha c/ ensalada Fruta -10-	Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta -11-	Patatas c/ jamón Ternera en salsa Fruta -12-	Sopa de ave s/G y s/H Tortilla Yogur/Fruta -13-
Paella de carne Empanadillas/ Croquetas Fruta -16-	Patatas c/ ternera y verduras Filete de pollo a la plancha Fruta -17-	Cocido s/ legumbres Fruta -18-	Puré de verduras Carne de cerdo c/ tomate Fruta -19-	Entremeses variados Cinta de lomo c/champiñón Natillas/Fruta -20-





Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Diciembre 2019

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.