



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Enero 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa juliana Albóndigas en salsa c/champiñón Fruta -8-	Paella de pollo y pescado Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -9-	Cocido completo Yogur -10-
Arroz c/ tomate Huevo cocido y salchichas Fruta -13-	Espaguetis c/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -14-	Crema de brócoli y coliflor Pollo al ajillo Fruta -15-	Lentejas estofadas Croquetas c/ ensalada Fruta -16-	Patatas c/ bacalao Carne de cerdo c/tomate frito Yogur -17-
Arroz c/ pollo y verduras Empanadillas c/ensalada Fruta -20-	Judías verde c/patata y jamón Ternera en salsa c/ verduras Fruta -21-	Sopa de pescado c/ fideos Pavo en salsa Fruta -22-	Macarrones c/ picadillo de chorizo Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -23-	Judías blancas c/ verduras Lomos de merluza en salsa verde Yogur -24-
Sopa de ave c/ fideos Ragout de cerdo c/zanahoria Fruta -27-	Patatas c/ costilla Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -28-	Macarrones c/ bacon y queso Alitas de pollo c/ ensalada de tomate Fruta -29-	Puré de verduras Filete de ternera c/ ensalada Fruta -30-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas c/ tomate natural Yogur -31-

RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Tortilla francesa c/jamón G: verduras Fruta -8-	Puré de verduras Pollo a la plancha c/salsa de tomate Fruta -9-	Pescado al horno c/patatas y verduras Fruta -10-
Sopa de ave c/quinoa Pescado al vapor c/brócoli. Fruta -13-	Pavo a la plancha G:Arroz Fruta -14-	Pescado en salsa c/champiñón Cuajada c/miel -15-	Tortilla paisana Ensalada de tomate y aceitunas Fruta -16-	Crema de verduras Empanadillas al horno Yogur -17-
Crema de verduras Tortilla c/queso Fruta -20-	Bacalao a la vizcaína Verduras a la plancha Fruta -21-	Revuelto de espárragos Ensalada variada Fruta -22-	Sopa castellana Boquerones fritos Yogur -23-	Cinta de lomo c/ patatas panaderas Fruta -24-
Pescado al horno c/ verduras fruta -27-	Crema de invierno Totilla de jamón c/ensalada Fruta -28-	Pavo a la plancha c/calabacín Cuajada c/ miel -29-	Lenguado a la romana Patatas al vapor Fruta -30-	Crema de puerros y pera Pollo a la plancha Fruta -31-



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Enero 2020

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa juliana s/G, s/H,s/L Albóndigas s/G,s/H,s/L c/ champiñón Fruta -8-	Paella de pollo Lenguado rebozado s/G Fruta -9-	Sopa s/G Cocido completo Yogur -10-
Arroz c/ tomate Huevo cocido y salchichas Fruta -13-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -14-	Crema de brócoli y coliflor Pollo al ajillo Fruta -15-	Lentejas estofadas Croquetas s/G Fruta -16-	Patatas c/bacalao Carne de cerdo c/ tomate Frito Yogur -17-
Arroz c/pollo y coliflor Tortilla c/ ensalada Fruta -20-	Judías verdes c/ patata y jamón Ternera en salsa c/ verduras Fruta -21-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pavo en salsa Fruta -22-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -23-	Judías blancas c/ verduras Merluza en salsa verde Yogur -24-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ragout de cerdo c/zanahoria Fruta -27-	Patatas c/ costilla Lenguado rebozado s/G Fruta -28-	Macarrones s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/ensalada de tomate Fruta -29-	Puré de verduras Filete de ternera empanado s/G Fruta -30-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas c/tomate natural Yogur -31-

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa juliana s/G, s/H,s/L Albóndigas s/G,s/H,s/L c/ champiñón Fruta -8-	Paella de pollo Lenguado rebozado s/G s/H,S/L Fruta -9-	Sopa s/G,s/H,s/L Cocido completo Yogur de soja -10-
Arroz c/ tomate Huevo cocido y salchichas Fruta -13-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún sin queso Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -14-	Crema de brocoli y coliflor Pollo al ajillo Fruta -15-	Lentejas estofadas Tortilla c/ ensalada Fruta -16-	Patatas c/ bacalao Carne de cerdo c/ tomate frito Yogur de soja -17-
Arroz c/pollo,zanahoria y coliflor Tortilla c/ ensalada Fruta -20-	Judías verdes c/patatas y jamón Ternera en salsa c/verduras Fruta -21-	Sopa de pescado s/L,s/H,s/G Pavo en salsa Fruta -22-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo,sin queso Lomos de Sajonia c/ ensalada Fruta -23-	Judías blancas c/ verduras Lomos de merluza en salsa verde Yogur de soja -24-
Sopa de ave s/L,s/G,s/H Ragout de cerdo c/ zanahoria Fruta -27-	Patatas c/ costilla Lenguado a la romana s/L,s/H,s/G Fruta -28-	Macarrones s/G,s/H,s/L Sin queso Alitas de pollo c/ensalada de tomate natural Fruta -29-	Puré de verduras Filete de ternera empanado s/L,s/G,s/H Fruta -30-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas c/ tomate natural Yogur de soja -31-



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Enero 2020

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa juliana s/G, s/H,s/L Albóndigas s/G,s/H,s/L c/ champiñón Fruta -8-	Paella c/ pollo Lenguado rebozado s/G s/H,S/L Fruta -9-	Sopa s/G,s/L,s/H Cocido completo Yogur -10-
Arroz c/ tomate Salchichas fruta -13-	Espaguetis s/ G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -14-	Crema de brocoli y coliflor Pollo al ajillo Fruta -15-	Lentejas estofadas Rabas s/ H Fruta -16-	Patatas c/bacalao Carne de cerdo c/ tomate frito Yogur -17-
Arroz c/pollo,coliflor y zanahoria Chuleta de cerdo c/ ensalada fruta -20-	Judías verdes c/ patatas y jamón Ternera en salsa c/verduras Fruta -21-	Sopa de pescado s/H,s/G,s/L Pavo en salsa fruta -22-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lomo de Sajonia c/ ensalada fruta -23-	Judías blancas c/ verduras Lomos de merluza em salsa verde Yogur -24-
Sopa de ave s/H,s/G,s/L Ragout de cerdo c/ zanahoria Fruta -27-	Patatas c/ costilla Lenguado rebozado s/H Fruta -28-	Macarrones c/bacon s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/ensalada de tomate Fruta -29-	Puré de verduras Filete de ternera empanados s/H Fruta -30-	Garbanzos guisados Salchichas de pollo c/ensalada Yogur -31-

ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa juliana Albóndigas s/H,s/G,S/L c/champiñón Fruta -8-	Paella c/ pollo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -9-	Cocido s/ legumbres Yogur -10-
Arroz c/ tomate Huevo cocido y salchichas Fruta -13-	Espaguetis c/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -14-	Crema de brócoli y coliflor Pollo al ajillo Fruta -15-	Sopa de ave c/ fideos Rabas c/ ensalada Fruta -16-	Patatas c/ bacalao Carne de cerdo c/tomate Yogur -17-
Arroz c/pollo,coliflor y zanahoria Chuletas de cerdo c/ ensalada Fruta -20-	Patatas c/ jamón Ternera en salsa c/zanahoria y coliflor Fruta -21-	Sopa de pescado c/ fideos Pavo en salsa Fruta -22-	Macarrones c/ picadillo de chorizo Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -23-	Crema solferino Lomos de merluza em salsa verde Yogur -24-
Sopa de ave c/ fideos Ragout de cerdo c/zanahoria Fruta -27-	Patatas c/ costilla Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -28-	Macarrones c/ bacon y queso Alitas de pollo c/ ensalada de tomate Fruta -29-	Puré de verduras Filete de ternera c/ ensalada Fruta -30-	Arroz c/ tomate Tortilla de patatas c/ensalada Yogur -31-



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Enero 2020

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa juliana s/G, s/H,s/L Albóndigas s/G,s/H,s/L c/ champiñón Fruta -8-	Arroz c/ pollo Tortilla c/ ensalada Fruta -9-	Sopa s/G,s/L;s/H Cocido completo Yogur -10-
Arroz c/ tomate Huevo cocido y salchichas Fruta -13-	Espaguetis c/ bacon Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -14-	Crema de brócoli y coliflor Pollo al ajillo Fruta -15-	Lentejas estofadas Tortilla c/ ensalada Fruta -16-	Patatas c/ verduras Carne de cerdo c/tomate frito Yogur -17-
Arroz c/ pollo, coliflor y zanahoria Tortilla c/ ensalada Fruta -20-	Judías verdes c/ patatas y jamón Ternera en salsa c/verduras Fruta -21-	Sopa juliana Pavo en salsa -22-	Macarrones c/ picadillo de chorizo Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -23-	Judías blancas c/ verduras Salchichas de pollo c/tomate natural Yogur -24-
Sopa de ave c/ fideos Ragout de cerdo c/zanahoria Fruta -27-	Patatas c/ costilla Filete de pollo a la plancha Fruta -28-	Macarrones c/ bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada de tomate Fruta -29-	-30-	-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.