



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2019-2020

Febrero 2020

### MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis boloñesa Pavo al ajillo Fruta -3-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Lentejas c/ verduras Figuritas de pescado c/ tomate natural Fruta -6-	Crema de calabacín Albóndigas en salsa c/verduras Yogur -7-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/patatas fritas Fruta -10-	Cocido completo Fruta - 11-	Macarrones c/ atún Huevos cocidos c/ mahonesa y pavo Fruta -12-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/ patatas Yogur -14-
Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -17-	Espaguetis c/bacon y queso Rabas c/ verduras salteadas Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ ensalada de tomate Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras Merluza en salsa Fruta -20-	Paella mixta c/ costillas Huevo cocido c/atún y tomate frito Yogur -21-
Macarrones c/ chorizo Croquetas c/ ensalada Fruta -24-	Judías blancas c/ verduras Merluza a la romana c/tomate natural Fruta - 25-	Sopa de pescado Pollo al chilindrón Fruta -26-	Judías verdes c/ jamón Chuletas de cerdo empanadas c/ ensalada Fruta -27-	<b>FIESTA</b>  -28-

### RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pescado c/ verduras a la plancha Yogur -3-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -4-	Crema de invierno Pescado a la plancha fruta -5-	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta -6-	Pescado al horno c/ verduras Fruta -7-
Crema de espinacas Pescado a la plancha Fruta -10-	Puré de verduras Salchichas frescas Fruta -11-	Sopa castellana Bacalao a la vizcaína Yogur -12-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -13-	Hamburguesas c/ patatas Fruta -14-
Crema de espárragos Pollo a la plancha Fruta -17-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalda Yogur -18-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -19-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -20-	Pizza Ensalada mixta Fruta -21-
Pescado al horno c/ verduras Yogur -24-	Tortilla de jamón Calabacín a la plancha Fruta -25-	Sopa de jamón con espárragos Pescado c/ensalada Yogur -26-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -27-	<b>FIESTA</b> -28-



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2019-2020

Febrero 2020

### ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis boloñesa Pavo al ajillo Fruta -3-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Sopa de ave c/ fideos Merluza a la romana c/ tomate Fruta -6-	Crema de calabacín Albóndigas s/L,s/H,s/G en salsa c/coliflor y zanahoria Yogur -7-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/patatas fritas Fruta -10-	Cocido sin legumbres Fruta -11-	Macarrones c/atún Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -12-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana c/ estrellas – Salmón al horno c/ patatas Yogur -14-
Sopa de ave c/fideos Ternera en salsa Fruta -17-	Espaguetis c/bacon y queso Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados c/ ensalada de tomate Fruta -19-	Sopa juliana c/ fideos Merluza en salsa al horno Fruta -20-	Paella mixta c/ costillas Huevos cocidos c/atún y tomate Yogur -21-
Macarrones c/chorizo Salchichas frescas c/ ensalada Fruta -24-	Arroz c/ coliflor Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo al chilindrón Fruta -26-	Patatas c/ jamón Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -27-	<b>FIESTA</b> -28-

### INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo al ajillo Fruta -3-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Lentejas con verduras Merluza a la romana s/G c/ tomate natural Fruta -6-	Crema de calabacín Albóndigas s/G,s/L,s/H Yogur -7-
Arroz tres delicias Cinta de lomo con patatas Fruta -10-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -11-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Huevos cocidos c/ pavo Y mahonesa Fruta -12-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -14-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ bacon Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados s/G,s/H,s/L c/ ensalada de tomate Fruta -19-	Judías pintas verduras Merluza en salsa s/G,s/H,s/L Fruta -20-	Paella mixta c/ costillas Huevos cocidos c/atún y tomate Yogur -21-
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Croquetas s/G ensalada Fruta -24-	Judías blancas c/verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -25-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pollo al chilindrón Fruta -26-	Judías verdes c/ jamón Chuletas de cerdo empanadas s/G,s/H,s/L c/ ensalada Fruta -27-	<b>FIESTA</b> -28-



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2019-2020

Febrero 2020

### ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo al ajillo Fruta -3-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -4-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -5-	Lentejas con verduras Merluza a la romana s/H Fruta -6-	Crema de calabacín Albóndigas s/G,s/L,s/H Yogur -7-
Arroz s/ huevo Cinta de lomo con patatas Fruta -10-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -11-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún Pollo a la plancha c/ tomate natural fruta -12-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -14-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados s/G,s/H,s/L c/ ensalada de tomate Fruta -19-	Judías pintas verduras Merluza en salsa s/G,S/H,s/L Fruta -20-	Arroz c/ costillas Pollo a la plancha Yogur -21-
Macarrones c/ chorizo Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -24-	Judías blancas c/verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo al chilindrón Fruta -26-	Judías verdes c/jamón Chuletas de cerdo empanadas s/H, c/ensalada Fruta -27-	<b>FIESTA</b> -28-

### ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo al ajillo Fruta -3-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Lentejas con verduras Merluza a la romana s/L,s/H,s/G c/ tomate natural Fruta -6-	Crema de calabacín Albóndigas s/G,s/L,s/H Yogur de soja -7-
Arroz tres delicias Cinta de lomo con patatas Fruta -10-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -11-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -12-	Crema de caslabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -14-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados s/G,s/H,s/L c/ ensalada de tomate Fruta -19-	Judías pintas verduras Merluza en salsa s/G,S/H,s/L Fruta -20-	Arroz c/ costillas Huevos cocidos c/ atún y tomate frito Yogur de soja -21-
Macarrones c/ chorizo Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -24-	Judías blancas c/verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo al chilindrón Fruta -26-	Judías verdes c/ jamón Chuletas de cerdo empanadas c/ ensalda Fruta -27-	<b>FIESTA</b> -28-



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2019-2020

Febrero 2020

### ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Spaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo al ajillo Fruta -3-	Patatas c/ ternera Filetes de pollo empanados c/ ensalada Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Lentejas con verduras Chuletas de cerdo empanadas c/ ensalda Fruta -6-	Crema de calabacín Albóndigas s/G,s/L,s/H Yogur -7-
Arroz tres delicias Cinta de lomo con patatas Fruta -10-	Cocido completo Fruta -11-	Macarrones c/ bacon Huevos cocidos c/ pavo Y mahonesa Fruta -12-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana c/ estrellas Pollo empanadoa c/ ensalada Yogur -14-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/ bacon Tortilla francesa Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo empanados s/G,s/H,s/L c/ ensalada de tomate Fruta -19-	Judías pintas c/ verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta -20-	Arroz c/ costillas Huevo cocido c/pavo y tomate frito Yogur -21-
Macarrones c/ chorizo Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -24-	Judías blancas c/verduras Tortilla francesa Fruta -25-	Sopa de ave Pollo al chilindrón Fruta -26-	Judías verdes c/ jamón Chuletas de cerdo empanadas c/ ensalda Fruta -27-	<b>FIESTA</b> -28-

### 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**

Si algún padre/madre o tutor legal quieren información sobre alérgenos alimentarios, lo tienen a su disposición en la web del Colegio , o bien, contactar con la doctora del centro.

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.