



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Marzo 2020

MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -3-	Cocido completo Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Crema de calabacín Lenguado a la romana c/ lechuga Yogur -6-
Arroz tres delicias Chuletas de Sajonia c/patatas fritas Fruta -9-	Lentejas c/ verduras Figuritas de pescado c/ tomate natural Fruta - 10-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y pavo Fruta -11-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -12-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/ patatas Yogur -13-
Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -16-	Espaguetis c/bacon y queso Rabas c/ verduras salteadas Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -18-	Judías pintas c/ verduras Merluza en salsa Fruta -19-	Paella mixta c/ pollo Huevo cocido c/atún y tomate frito Yogur -20-
Macarrones c/ chorizo Empanadillas c/ ensalada Fruta -23-	Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta - 24-	Garbanzos guisados Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -26-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas Yogur -27-
Macarrones c/ atún Pavo al ajillo Fruta -30-	Ensalada mixta Pastel de carne Fruta -31-			

RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Quiche c/ensalada Cuajada c/ miel -3-	Crema de brócoli y coliflor Pescado a la plancha fruta -4-	Pescado al horno c/ verduras Fruta -5-	Ensalada Conejo en salsa Fruta -6-
Crema de espárragos Pescado al vapor Fruta -9-	Puré de verduras Salchichas frescas Fruta -10-	Sopa castellana Bacalao a la vizcaína Yogur -11-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -12-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta -13-
Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -16-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -17-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -18-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -19-	Pizza Ensalada mixta Fruta -20-
Tortilla de jamón Calabacín a la plancha Fruta -23-	Pescado al horno c/ verduras Yogur -24-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -25-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -26-	Crema de verduras Pollo c/tomate Fruta -27-
Pescado c/ verduras a la plancha Yogur -30-	Tortilla c/ calabacín Ensalada Fruta -31-			



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Marzo 2020

ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas s/L,s/H,s/G en salsa c/coliflor y zanahoria Fruta -3-	Cocido sin legumbres Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Crema de calabacín Lenguado a la romana c/ lechuga Yogur -6-
Arroz tres delicias Chuletas de Sajonia c/patatas fritas Fruta -9-	Patatas c/ verduras Merluza a la romana c/ tomate Fruta -10-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/pavo Fruta -11-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -12-	Sopa juliana c/ estrellas – Salmón al horno c/ patatas Yogur -13-
Sopa de ave c/fideos Ternera en salsa Fruta -16	Espaguetis c/bacon y queso Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -18-	Sopa juliana c/ fideos Merluza en salsa Fruta -19-	Paella mixta c/ pollo Huevos cocidos c/atún y tomate frito Yogur -20-
Macarrones c/chorizo Salchichas frescas c/ ensalada Fruta -23-	Patatas c/ jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -24-	Arroz c/ coliflor Merluza a la romana c/tomate natural Fruta Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -26-	Crema solferino Tortilla de patatas c/ tomate Yogur -27-
Macarronea c/ atún Pavo al ajillo Fruta -30-	Ensalada mixta Pastel de carne -31-			

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/G,s/L,s/H Fruta -3-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Yogur -6-
Arroz tres delicias Chuletas de Sajonia con patatas Fruta -9-	Lentejas c/ verduras Merluza a la romana s/G Fruta -10-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/ pavo Y mahonesa Fruta -11-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -12-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -13-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ bacon Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -18-	Judías pintas verduras Merluza en salsa s/G,S/H,s/L Fruta -19-	Paella mixta c/ pollo Huevos cocidos c/atún y tomate Yogur -20-
Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Croquetas s/G ensalada Fruta -23-	Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -24-	Garbanzos guisados Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -25-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pollo en pepitoria Fruta -26-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur -27-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo al ajillo Fruta -30-	Ensalada mixta Pastel de carne Fruta -31-			



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Marzo 2020

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/G,s/L,s/H Fruta -3	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -4-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -5-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L c/ lechuga Yogur -6-
Arroz s/ huevo Chuletas de Sajonia con patatas Fruta -9-	Lentejas con verduras Merluza a la romana s/H c/tomate natural Fruta -10-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pollo a la plancha c/ tomate natural fruta -11-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -12-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -13-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/bacon Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -18-	Judías pintas verduras Merluza en salsa s/G,S/H,s/L Fruta -19-	Paella mixta c/pollo Hamburguesas c/ensalada Yogur -20-
Macarrones c/ chorizo Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -23-	Judías verdes c/jamón Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -24-	Garbanzos guisados Merluza a la romana s/H c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo a la plancha Fruta -26-	Lentejas c/ verduras Lenguado a la romana s/H Yogur -27-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún Pavo al ajillo Fruta -30-	Ensalada mixta s/H Pastel de carne Fruta -31-			

ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/G,s/L,s/H Fruta -3-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -4-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -5-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Yogur de soja -6-
Arroz tres delicias Chuletas de Sajonia con patatas Fruta -9-	Lentejas con verduras Merluza a la romana s/L,s/H,s/G c/ tomate natural Fruta -10-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -11-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -12-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -13-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/bacon Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -18-	Judías pintas verduras Merluza en salsa s/G,S/H,s/L Fruta -19-	Paella mixta c/pollo Huevos cocidos c/ atún y tomate frito Yogur de soja -20-
Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Salchichas frescas c/ensalada Fruta -23-	Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -24-	Garbanzos guisados Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -25-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -26-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur de soja -27-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo al ajillo -30-	Ensalada mixta Pastel de carne -31-			



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2019-2020

Marzo 2020

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa c/ verduras Fruta -3-	Cocido completo Fruta -4	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta Fruta -5-	Crema de calabacín Pollo c/lechuga Yogur -6-
Arroz tres delicias Chuletas de Sajonia con patatas Fruta -9-	Lentejas con verduras Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -10-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/ pavo Y mahonesa Fruta -11-	Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -12-	Sopa juliana c/ estrellas Hamburguesas c/ ensalada Yogur -13-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/ bacon Tortilla francesa Fruta -17-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -18-	Judías pintas c/ verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta -19-	Arroz c/ pollo Huevo cocido c/pavo y tomate frito Yogur -20-
Macarrones c/ chorizo Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -23-	Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -24-	Garbanzos guisados Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -25-	Sopa de ave Pollo en pepitoria Fruta -26-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur -27-
Macarrones c/ bacon Pavo al ajillo Fruta -30-	Ensalada s/pescado Pastel de carne -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

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.