



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2022/2023

Septiembre 2022

MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Huevos fritos c/ patatas fritas Fruta -8-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/ patatas Yogur -9-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa Fruta -12-	Macarrones c/ chorizo Rabas c/ verduras salteadas Fruta -13-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Arroz c/verduras y pollo Merluza a la romana c/tomate natural Yogur -16-
Espaguetis c/bacon y queso Empanadillas c/ ensalada Fruta -19-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo con ensalada Fruta -20-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -21-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -22-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas Yogur -23-
Macarrones c/ atún Pavo al ajillo Fruta -26-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -27-	Crema de calabacín Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -28-	Lentejas c/ chorizo Alitas de pollo -29-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Yogur -30-

RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -7-	Sopa castellana Bacalao a la vizcaína Yogur -8-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta -9-
Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -12-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -13-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -14-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -15-	Pizza Ensalada mixta Fruta -16-
Tortilla de jamón Calabacín a la plancha Fruta -19-	Pescado al horno c/ verduras Yogur -20-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -21-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -22-	Crema de verduras Pollo c/tomate Fruta -23-
Pescado c/ verduras a la plancha Yogur -26-	Quiche c/ensalada Gelatina -27-	Ensalada Conejo en salsa Fruta -28-	Pescado c/ veduras Cuajada c/miel -29-	Puré de verduras Salchichas frescas Fruta -30-



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2022/2023

Septiembre 2022

ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito -7-	Espaguet Colegio,sa Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -8-	Sopa juliana c/ estrellas – Salmón al horno c/ patatas Yogur -9-
Sopa de ave c/fideos Albóndigas s/L en salsa Fruta -12-	Macarrones c/chorizo Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -13-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -14-	Cocido sin legumbres Fruta -15-	Arroz c/ pollo y verduras Merluza a la romana c/ tomate natural Yogur -16-
Espaguetis c/bacon y queso Salchichas frescas c/ ensalada Fruta -19-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -20-	Arroz c/ coliflor Merluza en salsa Fruta -21-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -22-	Crema solferino Tortilla de patatas c/ tomate Yogur -23-
Macarronea c/ atún Pavo al ajillo Fruta -26-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -27-	Crema de calabacín Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -28-	Patatas c/ zanahoria Alitas de pollo Fruta -29-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Yogur -30-

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -7-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos fritos c/ patatas fritas Fruta -8-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -9-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/G en salsa Fruta -12-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -13-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -15-	Arroz c/ pollo y verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Yogur -16-
Espaguetis c/ bacon s/G,s/H,s/L Croquetas s/G ensalada Fruta -19-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -20-	Garbanzos guisados Merluza en salsa s/G,S/H,s/L Fruta -21-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pollo en pepitoria Fruta -22-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur -23-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo al ajillo Fruta -26-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -27-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -28-	Lentejas c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -29-	Sopa de ave s/gluten Ternera a la jardinera Yogur -30-



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2022/2023

Septiembre 2022

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -7-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pollo a la plancha c/ tomate natural fruta -8-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -9-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H en salsa Fruta -12-	Macarrones c/ chorizo Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -13-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -15-	Arroz c/pollo y verduras Merluza a la romana s/H Yogur -16-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/ bacon Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -19-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -21-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria s/H Fruta -22-	Lentejas c/ verduras Lenguado a la romana s/H Yogur -23-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún Pavo al ajillo Fruta -26-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -27-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L c/ lechuga Fruta -28-	Lentejas c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -29-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Yogur -30-

ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -7-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -8-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -9-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas en salsa s/L Fruta -12-	Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -13-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -15-	Arroz c/pollo y verduras Merluza a la romana Yogur de soja -16-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Salchichas frescas c/ensalada Fruta -19-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -20-	Garbanzos guisados Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -21-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -22-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur de soja -23-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo al ajillo Fruta -26-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -27-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -28-	Lentejas c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -29-	Sopa de ave c/fideos s/H Ternera a la jardinera Yogur -30-



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Huevos fritosc/ patatas fritas Fruta -8-	Sopa juliana c/ estrellas Hamburguesas c/ ensalada Yogur -9-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas en salsa Fruta -12-	Macarrones s/G,s/H,S/L c/ chorizo Tortilla francesa Fruta -13-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Arroz c/ pollo y verduras Tortilla c/ tomate Yogur -16-
Espaguetis c/ bacon Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -19-	Patatas c/ zanahoria Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Garbanzos guisados Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -21-	Sopa de ave Pollo en pepitoria Fruta -22-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur -23-
Macarrones c/ bacon Pavo al ajillo Fruta -26-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -27-	Crema de calabacín Cinta de lomo c/lechuga Fruta -28-	Lentejas c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -29-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Yogur -30-

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.