



COLEGIOS
SANTA MARIA DEL BOSQUE
MENÚ DE COMEDOR

**NOVIEMBRE
2022**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	Sopa de pescado Huevos fritos con patatas Fruta -2-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -3-	Crema Solferino Albóndigas c/Verduras Yogur -4-
Paella mixta Empanadillas c/ ensalada Fruta -7-	Cocido completo Fruta -8-	FIESTA -9-	Macarrones c/ atún Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -10-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/ patatas Yogur 11-
Judías verdes c/ jamón y patatas Pavo estofado Fruta -14-	Sopa de ave c/ fideos Hamburguesas en salsa Fruta -15-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al limón Fruta -16-	Espaguetis boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/pollo Figuritas de pescado c/ ensalada Yogur -18-
Puré de calabacín Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -22-	Patatas a la riojana Pollo al chilindrón Fruta -23-	Espaguetis c/ bacon y queso Rabas c/ ensalada Fruta -24-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas c/ensalada Yogur -25-
Sopa de ave Filetes de ternera empanados c/ ensalada de tomate Fruta -28-	Garbanzos guisados Croquetas de Jamón Fruta -29-	Pure de brócoli y Coliflor Pollo al ajillo Fruta -30-		

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -2-	Crema de invierno Tortilla francesa c/jamón Frutal -3-	Revuelto de espárragos Pavo a la plancha Fruta -4-
Sopa de ave Bacalao a la vizcaina Fruta -7-	Pollo a la plancha c/ Ensalada Gelatina -8-	FIESTA -9-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -10-	Hamburguesas c/ patatas Fruta -11-
Sopa de jamón c/ quinoa Huevos c/ ensalada Yogur -14-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -15-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -16-	Sopa de pescado Croquetas caseras Fruta -17-	Pizza Ensalada mixta Fruta -18-
Pollo c/verduras salteadas Yogur -21-	Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -22-	Sopa de jamón con espárragos Pescado Yogur -23-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -24-	Sopa de verduras Pescado al horno Fruta -25-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -28-	Pescado al horno con patatas y verdura Cuajada c/miel -29-	Sopa castellana Pavo a la plancha Yogur -30-		



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	Sopa de pescado s/G Huevos fritos y patatas Fruta -2-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -3-	Crema solferino Albóndigas c/ verduras Yogur -4-
Paella mixta Lenguado s/G c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -8-	FIESTA -9-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -10-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -11-
Judías verdes c/jamón y patatas Pavo estofado Fruta -14-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Hamburguesa en salsa s/G Fruta -15-	Judías pintas verduras Lenguado al limón s/G,S/H,s/L c Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/pollo Lenguado s/G c/ensalada Yogur -18-
Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -22-	Patatas a la riojana Pollo al chilindrón Fruta -23-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/ G c/ensalada Fruta -24-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas c/ ensalada Yogur -25-
Sopa de ave s/G Filete de ternera empanado s/G,s/H,s/L Fruta -28-	Garbanzos guisados Croquetas de jamón s/G Fruta -29-	Puré de coliflor y brócoli Pollo al ajillo Fruta -30-		

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	Sopa de pescado Salchichas c/patatas Fruta -2-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -3-	Crema solferino Albóndigas s/H c/ verduras Yogur -4-
Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -8-	FIESTA -9-	Macarrones c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha Fruta -10-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur -11-
Judías verdes c/jamón y patatas Pavo estofado Fruta -14-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/salsa Fruta -15-	Judías pintas verduras Lenguado al limónS/H Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/pollo Lenguado s/H c/ensalada Yogur -18-
Puré de calabacín Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/ carne Palometa c/ tomate Fruta -22-	Patatas a la riojana Pollo al chilindrón Fruta -23-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y tomate Lenguado s/H c/ensalada Fruta -24-	Lentejas c/verduras Pavo a la plancha c/ensalada Yogur -25-
Sopa de ave s/H Filetes de ternera empanados s/G,s/H,s/L c/ ensalada de tomate Fruta -28-	Garbanzos guisados Pavo a la plancha Fruta -29-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Fruta -30-		



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	Sopa de pescado Huevos fritos c/ patatas Fruta -2-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -3-	Crema solferino Albóndigas c/verduras s/L Yogur -4-
Paella mixta s/L Lenguado c/ensalada Fruta -7-	Cocido s/ legumbres Fruta -8-	FIESTA -9-	Macarrones c/atún Huevos cocidos Fruta -10-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/patatas Yogur -11-
Patatas c/ jamón Pavo estofado Fruta -14-	Sopa de ave c/fideos Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Fruta -15-	Arroz c/ verduras Lenguado al limón Fruta -16-	Espaguetis boloñesa Salchichas de cerdo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/pollo Lenguado c/ ensalada Yogur -18-
Puré de calabacín Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -22-	Patatas a la riojana Pollo al chilindrón Fruta -23-	Espaguetis c/bacon y queso Lenguado c/ensalada Fruta -24-	Arroz c/verduras Tortilla de patatas c/ ensalada Yogur -25-
Sopa de ave Filetes de ternera empanados c/ensalada Fruta -28-	Arroz c/ coliflor Huevos fritos c/patatas Fruta -29-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Fruta -30-		

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	sopa de ave Huevos fritos c/ patatas Fruta -2-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Fruta -3-	Crema solferino Albóndigas c/ verduras Yogur -4-
Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -7-	Cocido completo Fruta -8-	FIESTA -9-	Macarrones s/atún Huevos cocidos Fruta -10-	Sopa juliana c/ estrellas -Tortilla francesa c/ensalada Yogur -11-
Judías verdes c/ jamón y patatas Pavo estofado Fruta -14-	Sopa de ave c/ fideos Hamburguesas en salsa Fruta -15-	Judías pintas c/ verduras Pollo c/ensalada Fruta -16-	Espaguetis boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -18-
Puré de calabacín Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -22-	Patatas a la riojana Pollo al chilindrón Fruta -23-	Espaguetis c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -24-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas c/ensalada Fruta -25-
Sopa de ave Filetes de ternera empanados c/ ensalada de tomate Fruta -28-	Garbanzos guisados Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -29-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Fruta -30-		



ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA -1-	Sopa de pescado s/L Huevos c/patatas Fruta -2-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/l c/lechuga Fruta -3-	Crema solferino Albóndigas c/ verduras Yogur de soja -4-
Paella mixta Lenguado s/l c/ensalada Fruta -7-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -8-	FIESTA -9-	Macarrones c/atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -10-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -11-
Judías verdes c/jamón y patatas Pavo estofado Fruta -14-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Hamburguesa en salsa Fruta -15-	Judías pintas verduras Lenguado al limón Fruta -16-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo Fruta -17-	Arroz c/pollo Lenguado s/l c/ensalada Yogur de soja -18-
Crema de calabacín Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/ tomate Fruta -22-	Patatas a la riojana Pollo al chilindrón Fruta -23-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/l c/ensalada Fruta -24-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas c/ ensalada Yogur de soja -25-
Sopa de ave s/l Filete de ternera empanado s/G,s/H,s/L Fruta -28-	Garbanzos guisados Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -29-	Puré de coliflor y brócoli Pollo al ajillo Fruta -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

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.