



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2023/2024

**Septiembre 2023**

### MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Lentejas c/verduras Huevos fritos c/patatas Fruta -6-	Crema de calabaza Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Croquetas c/ensalada Yogur -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas en salsa Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo Rabas c/ensalada Fruta -12-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -13-	Ensalada mixta Carne c/tomate Fruta -14-	Arroz c/verduras y pollo Salmón al horno c/ patatas Helado -15-
Espaguetis c/bacon y queso Empanadillas c/ ensalada Fruta -18-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo con ensalada Fruta - 19-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -20-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -21-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas Yogur -22-
Macarrones c/ atún Pavo al ajillo Fruta -25-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -26-	Crema de calabacín Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -27-	Judías c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -28-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Helado -29-

### RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de verduras Pescado al horno Fruta -6-	Gazpacho Pollo a la plancha c/verduras Yogur -7-	Ensalada campera Pescado Fruta -8-
Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -11-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -12-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -13-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -14-	Pizza Ensalada mixta Fruta -15-
Tortilla de jamón Calabacín a la plancha Fruta -18-	Pescado al horno c/ verduras Yogur -19-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -20-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -21-	Crema de verduras Pollo c/tomate Fruta -22-
Pescado c/ verduras a la plancha Yogur -25-	Quiche c/ensalada Gelatina -26-	Ensalada Conejo en salsa Fruta -27-	Pescado c/ veduras Cuajada c/miel -28-	Puré de verduras Salchichas frescas Fruta -29-



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2023/2024

Septiembre 2023

### ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/verduras Huevos fritos c/patatas Fruta -6-	Crema de calabaza Merluza a la romana c/ tomate natural Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa Yogur -8-
Sopa de ave c/fideos Albóndigas s/L en salsa Fruta -11-	Macarrones c/chorizo Rabas a la romana s/G,s/H,s/L c/ensalada Fruta -12-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -13-	Ensalada mixta Carne c/tomate Fruta -14-	Arroz c/ pollo y verduras Salmón al horno c/ patatas Helado -15-
Espaguetis c/bacon y queso Salchichas frescas c/ ensalada Fruta -18-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -19-	Arroz c/ coliflor Merluza en salsa Fruta -20-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -21-	Crema solferino Tortilla de patatas c/ tomate Yogur -22-
Macarronea c/ atún Pavo al ajillo Fruta -25-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -26-	Crema de calabacín Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -27-	Patatas c/ zanahoria Alitas de pollo Fruta -28-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Helado -29-

### INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Lentejas estofadas s/G Huevos fritos c/patatas Fruta -6-	Crema de calabaza Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -7-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Tortilla francesa Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/G en salsa Fruta -11-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L c/ensalada Fruta -12-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -13-	Ensalada mixta Carne c/tomate Fruta -14-	Arroz c/ pollo y verduras Salmón al horno c/ patatas Helado s/G -15-
Espaguetis c/ bacon s/G,s/H,s/L Croquetas s/G ensalada Fruta -18-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -19-	Garbanzos guisados Merluza en salsa s/G,s/H,s/L Fruta -20-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pollo en pepitoria Fruta -21-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur -22-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo al ajillo Fruta -25-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -26-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -27-	Judías c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -28-	Sopa de ave s/gluten Ternera a la jardinera Helado s/G -29-



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2023/2024

Septiembre 2023

### ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Lentejas estofadas Pavo a la plancha c/patatas Fruta -6-	Crema de calabaza Merluza a la romana s/H fruta -7-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pollo a la plancha c/ tomate natural Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H en salsa Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -12-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -13-	Ensalada s/H Carne c/tomate Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Salmón al horno c/ patatas Helado -15-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/ bacon Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -18-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Garbanzos guisados Merluza en salsa Fruta -20-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria s/H Fruta -21-	Lentejas c/ verduras Lenguado a la romana s/H Yogur -22-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún Pavo al ajillo Fruta -25-	Arroz c/tomate Salchichas Fruta -26-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L c/ lechuga Fruta -27-	Judías c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -28-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Helado -29-

### ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Lentejas estofadas Huevos fritos c/patatas Fruta -6-	Crema de calabaza Merluza a la romana Fruta -7-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla francesa Yogur de soja -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas en salsa s/L Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Rabas a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -12-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -13-	Ensalada mixta Carne c/ tomate Fruta -14-	Arroz c/pollo y verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -15-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Salchichas frescas c/ensalada Fruta -18-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -19-	Garbanzos guisados Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -20-	Sopa de pescado Pollo en pepitoria Fruta -21-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur de soja -22-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo al ajillo Fruta -25-	Arroz c/tomate Salchichas y huevos Fruta -26-	Crema de calabacín Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -27-	Judías c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -28-	Sopa de ave c/fideos s/H Ternera a la jardinera Yogur de soja -29-



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2023/2024

Septiembre 2023

### ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Lentejas estofadas Huevos fritos c/patatas Fruta -6-	Crema de calabaza Huevos fritos c/ patatas fritas Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Pollo a la plancha c/ensalada Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas en salsa Fruta -11-	Macarrones s/G,s/H,S/L c/ chorizo Tortilla francesa c/ensalada Fruta -12-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -13-	Ensalada s/P Carne c/ tomate Fruta -14-	Arroz c/ pollo y verduras Tortilla c/ tomate Helado -15-
Espaguetis c/ bacon Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -18-	Patatas c/ zanahoria Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Garbanzos guisados Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -20-	Sopa de ave Pollo en pepitoria Fruta -21-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Yogur -22-
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-	Judías c/ chorizo Alitas de pollo Fruta -29-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Helado -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.