



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2017-2018

Octubre/ October 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella mixta Croquetas de jamón c/ ensalada Fruta -2-	Cocido completo Fruta -3-	Crema solferino Cinta de lomo adobado c/lechuga y tomate Fruta -4-	Macarrones c/chorizo Salchichas de pavo c/ensalada Fruta -5-	Patatas guisadas c/ ternera Merluza en salsa verde Yogur -6-
Puré de verduras Pollo en pepitoria Fruta -9-	Judías blancas c/puerro y zanahoria Empanadillas c/ tomate natural Fruta -10-	Arroz c/ bacalao Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -11-	FIESTA -12-	FIESTA -13-
Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de merluza c/ tomate natural Fruta -16-	Sopa juliana c/ estrellas Albóndigas en salsa c/ patatas fritas Fruta -17-	Lentejas c/ puerros y zanahorias Tortilla de patatas c/tomate natural Fruta -18-	Macarrones c/ bacon Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -19-	Marmitaco Pollo al ajillo Natillas -20-
Paella mixta Rabas c/ zanahoria rallada y lechuga Fruta -23-	Crema de calabaza Ternera en salsa c/ verduras Fruta -24-	Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalda Fruta -25-	Garbanzos guisados Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -26-	Sopa de pescado c/ fideos Carne de cerdo c/ pisto Yogur -27-
Macarrones c/ atún Filete de pollo c/ ensalada Fruta -30-	Puré de verduras Lenguado a la romana c/ tomate natural Fruta -31-			

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
MIXED PAELLA HAM CROQUETTES WITH SALAD FRUIT	SPANISH COCIDO FRUIT	SOLFERINO'S CREAM PICKLED LOIN WITH SALAD FRUIT	MACARRONI WITH PORK SAUSAGE TURKEY SAUSAGES WITH SALAD FRUIT	STEW POTATOES WITH BEEF HAKE WITH GREEN SAUCE YOGHURT
VEGETABLES PURÉE CHICKEN IN SAUCE FRUIT	WHITE BEENS WITH CARROT AND LEEK SMALL PASTIES WITH NATURAL TOMATOE. FRUIT	COD WITH RICE BOILED EGGS WITH MAYONNAISE FRUIT	HOLIDAY	HOLIDAY
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES SMALL PIECES OF HAKE WITH NATURAL TOMATOE FRUIT	VEGETABLES SOUP MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT	LENTILS WITH CARROT AND LEEK SPANISH OMELETE WITH NATURAL TOMATOE FRUIT	MACARRONI WITH BACON BATTERED SOLE WITH SALAD FRUIT	BONITO WITH TOMATOE SAUCE CHICKEN WITH GARLIC SAUCE CUSTARD
MIXED PAELLA STRIP OF COATED SQUID WITH SALAD FRUIT	PUMPKIN CREAM BEEF WITH VEGETABLES SAUCE FRUIT	SPAGHETTIS WITH BOLOGNESE SAUCE BATTERED SOLE WITH SALAD FRUIT	STEW CHICKPEAS SAJONIA'S LOIN WITH SALAD FRUIT	FISH SOUP PORK WITH FRIED MIXED VEGETABLES YOGHURT
MACARRONI WITH TUNA CHICKEN STEAK WITH SALAD FRUIT	VEGETABLES PURÉE BATTERED SOLE WITH NATURAL TOMATOE FRUIT			



### 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.