



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2015-2016

MARZO/ MARCH 2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	-1- Courgette cream Meatballs jardinière Fruit	-2- Spaghetti bolognese Battered sole w/salad Fruit	-3- Potatoes w/cod & vegetables Boiled eggs w/fried tomato Fruit	-4- Simple lentil soup w/carrot & chorizo Squid w/salad Yoghurt
-7- Pumpkin cream Veal jardinière Fruit	-8- Riojana potatoes Hake in green sauce Fruit	-9- Rice w/tomato sauce Eggs and sausages Fruit	-10- Cocido Fruit	-11- Julienne soup w/star pasta Marinade pork loin w/fries Yoghurt
-14- Rice w/chicken & vegetables San Jacopo w/salad Fruit	-15- Pinto beans w/chorizo Boiled eggs w/tomato Fruit	-16- Solferino cream Burgers w/ketchup & salad Fruit	-17- Macaroni au carbonara Ham croquettes w/salad Fruit	HOLIDAY TIME
HOLIDAYS				
HOLIDAY TIME	HOLIDAY TIME	-30- Green beans w/ham Sausages w/fried tomato Fruit	-31- Stew chickpeas Tuna pastries w/salad Fruit	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-1- Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta	-2- Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana c/ensalada Fruta	-3- Patatas c/bacalao y verduras Huevos Cocidos c/ tomate Fruta	-4- Lentejas c/chorizo y zanahoria Calamares c/ ensalada Yogur
-7- Crema de calabaza Ternera a la jardinera Fruta	-8- Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta	-9- Arroz blanco c/tomate Huevos y salchichas Fruta	-10- Cocido completo Fruta	-11- Sopa juliana c/ estrellitas Cinta de lomo c/ patatas fritas Yogur
-14- Arroz c/pollo y verduras San Jacopo c/ensalada Fruta	-15- Judías pintas c/chorizo Huevos cocidos c/tomate Fruta	-16- Crema solferino Hamburguesas c/ kétchup y ensalada Fruta	-17- Macarrones a la carbonara Croquetas de jamón c/ ensalada Fruta	VACACIONES
VACACIONES				
VACACIONES	VACACIONES	-30- Judías verdes c/jamón Salchichas c/tomate frito Fruta	-31- Garbanzos guisados Empanadillas de atún c/ ensalada Fruta	



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.