



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2016-2017

Enero/ January 2017

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Noodle soup Stew veal w/ potatoes Fruit -9-	Stewed chickpeas San Jacobo w/ salad Fruit -10-	Rice w/ cod Pork loin w/ fried tomato Fruit -11-	Spaghetti w/ bacon Squids w/ salad Fruit -12-	Potatoes mariniere Boiled eggs w/ tuna & mayonnaise Yoghurt -13-
Creamed vegetables Chicken steaks w/ salad Fruit -16-	Paella Fish figurines w/ salad Fruit -17-	Riojana potatoes Boiled turkey sausages w/lettuce Fruit -18-	Simple lentil soup w/leeks and carrots Garlic Chicken Fruit -19-	Macaroni w/ chorizo Battered sole w/salad Fruit -20-
Green beans w/ ham Pork meat w/ ratatouille Fruit -23-	Picadillo soup w/ noodle Hake in green sauce Fruit -24-	Cocido Fruit -25-	Spaghetti bolognese Pastries w/ salad Fruit -26-	Marmitako Boiled eggs w/ fried tomato Custard -27-
Pumpkin cream Meatballs jardinière Fruit -30-	White beans Spanish omelette w/ salad Fruit -31-			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave c/ fideos Ternera estofada c/ patatas Fruta -9-	Garbanzos guisados San Jacobo c/ ensalada Fruta -10-	Arroz c/ bacalao Cinta de lomo c/ tomate frito Fruta -11-	Espaguetis c/ bacon Rabas c/ ensalada Fruta -12-	Patatas a la marinera Huevos cocidos c/ atún y mahonesa Yogur -13-
Crema de verduras Filetes de pollo c/ ensalada Fruta -16-	Paella valenciana Figuritas de pescado c/ ensalada Fruta -17-	Patatas a la riojana Salchichas de pavo cocidas c/ lechuga Fruta -18-	Lentejas c/ puerros y zanahorias Pollo al ajillo Fruta -19-	Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -20-
Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ pisto Fruta -23-	Sopa de picadillo c/ fideos Merluza en salsa verde Fruta -24-	Cocido completo Fruta -25-	Espaguetis a la boloñesa Empanadillas c/ ensalada Fruta -26-	Marmitako de bonito Huevos cocidos c/ tomate frito Natillas -27-
Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta -30-	Judías blancas Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -31-			



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.