



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2016-2017

FEBRERO/ February 2017

| MONDAY   | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY  |
|--|--|---|---|---|
|  |  | Julienne soup w/star pasta<br>Pork meat w/ ratatouille<br>Fruit<br>-1-              | Rice w/ chicken & vegetables<br>Battered sole w/salad<br>Fruit<br>-2- | Potatoes w/ cod<br>Boiled turkey sausages w/lettuce<br>Yoghurt<br>-3- |
| Paella<br>Boiled eggs w/fried tomato & ham<br>Fruit<br>-6-   | Riojana Potatoes<br>Breaded chicken w/ salad<br>Fruit<br>-7-                 | Simple lentil soup w/ vegetables<br>Pastries w/ salad<br>Fruit<br>-8-               | Creamed vegetables<br>Hamburgers w/ketchup<br>Fruit<br>-9-            | Macaroni w/ bacon<br>Battered sole w/ salad<br>Custard<br>-10-        |
| Green beans w/ham<br>Chicken in sauce<br>Fruit<br>-13-       | Cocido<br>Fruit<br>-14-  | Spaghetti Bolognese<br>Boiled eggs w/tuna & mayonnaise<br>Fruit<br>-15-             | Noodle soup<br>Hake loins w/ tomato sauce<br>Fruit<br>-16-            | <b>Holiday</b><br>-17-  |
| Pumpkin cream<br>Meatballs jardinière<br>Fruit<br>-20-       | Macaroni w/ chorizo<br>Battered sole w/salad<br>Fruit<br>-21-                | Pinto beans w/ chorizo<br>Potatoes & onion omelete w/ fresh tomato<br>Fruit<br>-22- | Rice w/cod<br>Marinade pork loin w/salad<br>Fruit<br>-23-             | Potatoes w/ ribs<br>Pastries w/ salad<br>Yoghurt<br>-24-              |
| Fish soup w/ noodle<br>Sajonia loin w/salad<br>Fruit<br>-27- | Simple lentil soup w/ vegetables<br>Ham croquettes w/ salad<br>Fruit<br>-28- |   |   |   |

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | Sopa juliana con estrellas<br>Carne de cerdo c/pisto<br>Fruta<br>-1-                       | Arroz c/ verduras y pollo<br>Lenguado a la romana c/ ensalada<br>Fruta<br>-2- | Patatas c/ bacalao<br>Salchichas de pavo c/ ensalada<br>Yogur<br>-3-        |
| Paella valenciana<br>Huevos cocidos c/tomate y jamón york<br>Fruta<br>-6- | Patatas a la riojana<br>Filete de pollo empanado c/ ensalada<br>Fruta<br>-7- | Lentejas c/verduras<br>Empanadillas de atún c/ ensalada<br>Fruta<br>-8-                    | Puré de verduras<br>Hamburguesas c/ ketchup<br>Fruta<br>-9-                   | Macarrones c/ bacon<br>Lenguado a la romana c/ ensalada<br>Natillas<br>-10- |
| Judías verdes c/ jamón<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta<br>-13-             | Cocido completo<br>Fruta<br>-14-   | Espaguetis a la boloñesa<br>Huevos cocidos c/atún y mahonesa<br>Fruta<br>-15-              | Sopa de ave c/ fideos<br>Lomos de merluza c/salsa de tomate<br>Fruta<br>-16-  | <b>FESTIVO</b><br>-17-  |
| Crema de calabaza<br>Albóndigas a la jardinera<br>Fruta<br>-20-           | Macarrones c/chorizo<br>Lenguado a la romana c/ ensalada<br>Fruta<br>-21-    | Judías pintas c/chorizo<br>Tortilla de patatas y cebolla c/tomate natural<br>Fruta<br>-22- | Arroz c/ bacalao<br>Cinta de lomo c/ ensalada<br>Fruta<br>-23-                | Patatas c/ costilla<br>Rabas c/ensalada<br>Yogur<br>-24-                    |
| Sopa de pescado c/fideos<br>Lomo de Sajonia c/ensalada<br>Fruta<br>-27-   | Lentejas c/verduras<br>Croquetas de jamón c/ensalada<br>Fruta<br>-28-        |  |   |   |



### 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.