



Colegio Santa María del Bosque

Curso 2016-2017

Junio/June 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Lentejas c/ chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -1-	Ensalada de pasta de colores Lomo de Sajonia c/ tomate natural Natillas -2-
Arroz blanco c/tomate frito Huevo cocido y salchichas Fruta -5-	Judías pintas c/chorizo San Jacobo c/tomate natural Fruta -6-	Puré de verduras Pollo en pepitoria Fruta -7-	Espaguetis a la boloñesa Figuritas de pescado Fruta -8-	Ensalada mixta Cinta de lomo c/patatas fritas Helado -9-
Patatas c/ costillas Croquetas de jamón c/ensalada Fruta -12-	Sopa juliana Filete de ternera c/ensalada Fruta -13-	Macarrones c/bacon y queso Salchichas c/ensalada Fruta -14-	Arroz c/ pollo Rabas c/tomate natural Fruta -15-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas Yogur -16-
Sopa de ave c/fideos Albóndigas en salsa Fruta -19-	Puré de calabacín Pollo al ajillo Fruta -20-	Macarrones a la carbonara Huevos cocidos c/tomate y atún Fruta -21-	Ensalada mixta Hamburguesas c/ patatas fritas Helado -22-	

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Simple lentil soup w/ chorizo Battered sole w/ salad Fruit -1-	Coloured pasta salad Sajonia loin w/ fresh tomato Custard -2-
Rice w/ fried tomato Boiled eggs w/ sausages Fruit -5-	Pinto beans w/chorizo San Jacobo w/ fresh tomato Fruit -6-	Creamed vegetables Chicken in sauce Fruit -7-	Spaghetti Bolognese Fish figurines Fruit -8-	Salad Pork loin w/ chips Ice cream -9-
Potatoes w/ ribs Ham croquettes w/ salad Fruit -12-	Julienne soup Veal steaks w/ salad Fruit -13-	Macaroni w/ bacon & cheese Sausages w/ salad Fruit -14-	Rice w/ chicken Squids w/ fresh tomato Fruit -15-	Simple lentil soup w/ vegetables Spanish omelette Yoghurt -16-
Noodle soup Meatballs in sauce Fruit -19-	Courgette cream Garlic Chicken Fruit -20-	Macaroni au carbonara Boiled eggs w/ fried tomato & tuna Fruit -21-	Salad Hamburgers w/ chips Ice cream -22-	



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.