



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2016-2017

MARZO/ MARCH 2017

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		Macaroni w/ chorizo Battered sole w/ salad Fruit -1-	Cocido Fruit -2-	Rice w/ fried tomato Boiled eggs and sausages Yoghurt -3-
Creamed vegetables Garlic Chicken Fruit -6-	White beans w/vegetables Potatoes & onion omelete w/ salad Fruit -7-	Spaghetti bolognese Squids w/ salad Fruit -8-	Noodle soup Meatballs jardinière Fruit -9-	Riojana potatoes Battered sole w/salad Yoghurt -10-
Paella Ham croquettes w/ salad Fruit -13-	Julienne soup Breaded chicken w/ chips Fruit -14-	Simple lentil soup w/ vegetables Hake in tomato sauce Fruit -15-	Solferino cream Veal jardinière Fruit -16-	<b>Holiday</b> -17-
<b>Holiday</b> -20-	Fish soup Pork ribs w/ chips Fruit -21-	Stewed chickpeas Battered sole w/salad Fruit -22-	Macaroni w/ bacon & cheese Boiled eggs w/ tuna Fruit -23-	Rice w/ chicken San Jacobo Yoghurt -24-
Green beans w/ ham Pork loin w/ fried tomato Fruit -27-	Potatoes w/ ribs Fish figurines w/ fresh tomato Fruit -28-	Pinto beans w/ chorizo Chicken wings w/ salad Fruit -29-	Pumpkin cream Pork loin w/ salad Fruit -30-	Spaghetti bolognese Battered sole w/ salad Custard -31-

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -1-	Cocido completo Fruta -2-	Arroz c/ tomate Huevos cocidos y salchichas Yogur -3-
Crema de verduras Pollo al ajillo Fruta -6-	Judías blancas c/ verduras Tortilla de patatas y cebolla c/ ensalada Fruta -7-	Espaguetis a la boloñesa Rabas c/ ensalada Fruta -8-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas a la jardinera Fruta -9-	Patatas a la riojana Lenguado a la romana c/ ensalada Yogur -10-
Paella valenciana Croquetas de jamón c/ ensalada Fruta -13-	Sopa juliana Filetes de pollo empanados c/ patatas fritas Fruta -14-	Lentejas c/ verduras Merluza en salsa de tomate Fruta -15-	Crema solferino Ternera a la jardinera Fruta -16-	<b>FIESTA</b> -17-
<b>FIESTA</b> -20-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ patatas fritas Fruta -21-	Garbanzos guisados Alitas de pollo c/ ensalada Fruta -22-	Macarrones c/ queso y bacon Huevos cocidos c/ atún Fruta -23-	Arroz c/ pollo San Jacobo de jamón y queso Yogur -24-
Judías verdes c/ jamón Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -27-	Patatas c/ costillas Figuritas de pescado c/tomate natural Fruta -28-	Judías pintas c/ chorizo Alitas de pollo c/ ensalada Fruta -29-	Crema de calabaza Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -30-	Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalada Natillas -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.