



# Colegio Santa María del Bosque

## Curso 2016-2017

### OCTOBER/OCTUBRE

### 2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Rice w/cod Boiled eggs mayonnaise Fruit -3-	Solferino cream Pork loin w/ lettuce & tomato Fruit -4-	Cocido Fruit -5-	Pasta salad Ham croquettes w/ lettuce and carrot Fruit -6-	Stewed potatoes w/veal Hake in green sauce Yoghurt -7-
Macaroni w/ chorizo Chicken wings w/ salad Fruit -10-	White beans w/ leek and carrot Pastries w/ fresh tomato Fruit -11-	<b>Holiday</b> -12-	Creamed vegetables Battered sole w/ fresh tomato Fruit -14-	Rice w/ fried tomato Boiled eggs and sausages Yoghurt -15-
Rice w/chicken & vegetables Fish figurines w/ fresh tomato Fruit -17-	Julienne soup w/star pasta Meatballs in sauce w/ fries Fruit -18-	Simple lentil soup w/leeks and carrots Boiled eggs w/ tuna Fruit -19-	Macaroni w/ bacon Battered sole w/ lettuce Fruit -20-	Marmitako Garlic Chicken Custard -21-
Paella Squids w/ lettuce and carrot Fruit -24-	Pumpkin cream Stew veal w/potatoes Fruit -25-	Spaghetti Bolognese Battered sole w/ salad Fruit -26-	Stewed chickpeas Sajonia loin w/salad Fruit -27-	Fish soup w/ noodle Potatoes & onion omelete w/ lettuce & tomato Yoghurt -28-

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con bacalao Huevos cocidos con mahonesa Fruta -3-	Crema solferino Cinta de lomo c/ lechuga y tomate Fruta -4-	Cocido completo Fruta -5-	Ensalada de pasta de colores Croquetas de jamón c/lechuga y zanahoria Fruta -6-	Patatas guisadas c/ ternera Merluza en salsa verde Yogur -7-
Macarrones c/ chorizo Alitas de pollo c/ ensalada Fruta -10-	Judías blancas c/ puerro y zanahoria Empanadillas c/ tomate natural Fruta -11-	<b>FIESTA</b> -12-	Puré de verduras Lenguado a la romana c/ tomate natural Fruta -13-	Arroz c/ tomate Salchichas y huevo cocido Yogur -14-
Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de merluza c/ tomate natural Fruta -17-	Sopa juliana c/ estrellas Albóndigas en salsa c/ patatas fritas Fruta -18-	Lentejas c/ zanahoria y puerros Huevos cocidos c/ atún Fruta -19-	Macarrones c/ bacon Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -20-	Marmitaco Pollo al ajillo Natillas -21-
Paella mixta Rabas c/ zanahoria y lechuga Fruta -24-	Crema de calabaza Ternera en salsa c/ patatas Fruta -25-	Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -26-	Garbanzos guisados Lomo de Sajonia c/ ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado c/ fideos Tortilla de patatas y cebolla c/ lechuga y tomate Yogur -28-
<b>FIESTA</b> -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.