



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS

2023-2024





ENERO 2024

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<p>Espaguetis al ajillo Cinta de lomo a la plancha Guarnición de ensalada verde Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de contramuslo empanado Ensalada variada Pan y agua Fruta</p>	<p>Arroz con pollo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta</p>	<p>Brócoli rehogada Huevos revueltos Patatas fritas Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 15 32 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 15 32 66
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<p>Arroz blanco con tomate Albóndigas en salsa Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de verdura Canelones de carne Guarnición de patatas fritas Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Pollo al ajillo Guarnición de brócoli con refrito Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Judías con chorizo Ventresca de merluza Guarnición Ensalada de lechuga con zanahoria Pan y agua Fruta</p>	<p>Macarrones napolitana Tortilla española Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 25 43	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 25 21 62	Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 32 20 84
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<p>Espaguetis a la boloñesa Supremas de merluza a la romana Guarnición ensalada Pan y agua Fruta</p>	<p>Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta</p>	<p>Arroz blanco con tomate Filete ruso en salsa de cebolla Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Sopa casera Pollo asado Guarnición puré de patata Pan y agua Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas Huevos revueltos Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 698 34 27 72	Kcal. Prot. Lip. H.C. 697 21 27 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101	Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 558 31 17 56
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31		
<p>Arroz blanco con tomate Huevo duro y salchichas Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de pollo con fideos Lomo asado Puré de patata Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de verdura Canelones de carne patatas chip Pan y agua Postre lácteo</p>		
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84	Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63		



FEBRERO 2024

			Jueves 1	Viernes 2
			<p>Espaguetis a la alsaciana Cinta de lomo a la plancha Guarnición de lechuga con zanahoria Pan y agua Fruta</p>	<p>Brócoli rehogada Huevos revueltos Patatas fritas Pan y agua Postre lácteo</p>
			Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 32 20 84	Kcal. Prot. Lip. H.C. 528 31 17 56
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
<p>Macarrones con chorizo Filete de contramuslo a la pancha Ensalada verde Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga con zanahoria Pan y agua postre lácteo</p>	<p>Panaché de verdura Albóndigas con salsa Patatas fritas dado Pan y agua Fruta</p>	<p>Judías blancas estofadas Huevos con bechamel Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 603 29 30 55	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 25 28 58	Kcal. Prot. Lip. H.C. 685 30 30 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<p>Tallarines a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de fideos Pollo asado con puré de patata Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de Gallo empanado Ensalada de lechuga Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Arroz blanco con tomate Albóndigas con salsa Pan y agua Fruta</p>	<p>Potaje de lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 658 27 33 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 600 24 19 76	Kcal. Prot. Lip. H.C. 517 32 11 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 66
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<p>Crema de verdura Canelones Patatas chips Pan y agua Fruta</p>	<p>Brócoli rehogada Escalope Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>	<p>Judías estofadas Pizza casera Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo</p>	No lectivo	No lectivo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60		
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	
<p>Crema hortelana Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta</p>	<p>Espaguetis al ajillo Mini flamenquines con ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Sopa casera Pollo asado con puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo</p>	
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 603 29 30 55	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 600 24 19 76	

DESAYUNO COMPLETO

¿POR QUÉ DESAYUNAR? → ENERGÍA

Cereales :

HC complejos y simples (Energía para cerebro y músculos), vitaminas, minerales.



Lácteos:

Calcio, vitaminas (A y D) y proteínas, para el crecimiento.



Fruta:

Vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes.



COMER ENTRE HORAS MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- Hábito muy saludable si eligen bien alimentos
 - ✓ **Pieza de fruta**
 - ✓ **Yogurt**
 - ✓ **Bocadillo pequeño**
- Ayuda a equilibrar la dieta: alcanzar las recomendaciones de vitaminas, minerales, fibra, ect.
- Mejora el reparto energético a lo largo del día
- Mejora el rendimiento y la atención

¿Qué les pongo para cenar?

- **La cena ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc.).
- **Siempre que sea posible es recomendable cenar en familia** porque según numerosos estudios se ingieren más frutas y verduras, en definitiva, más nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.).
- Debe estar compuesta por grupos de alimentos que **no se hayan consumido en la comida:**

Si en la comida se ha consumido:	La cena tendrá:
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta