



# Menú escolar

## COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS

### 2023-2024





## MARZO 2024

				Viernes 1
				Lentejas con verduras Huevos con Bechamel Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
				Kcal. Prot. Lip. H.C. 579 22 28 63
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Arroz con pollo Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta	Crema de zanahoria Lomo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Postre lácteo	Espaguetis al ajillo Filete de Gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	Judías blancas estofadas Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 361 19 38 70	Kcal. Prot. Lip. H.C. 663 35 30 58	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 686 22 25 85	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Crema de calabacín Filete de contramuslo empanado Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta	Arroz blanco con tomate Salchichas y huevo duro Pan y agua Fruta	Sopa casera Albóndigas con salsa y patatas dado Pan y agua Postre lácteo	Espaguetis a la boloñesa Lomo asado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 99	Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 22 58	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 30 32 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 546 17 34 49	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa Ensalada verde Pan y agua Fruta del tiempo	Sopa casera Filete de contramuslo a la plancha con puré de patata Pan y agua Fruta	Judías verdes con tomate Canelones de ternera Patatas chip Pan y agua Postre lácteo	Puré de zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	<b>NO LECTIVO                      semana Santa</b>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 740 45 20 81	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 30 32 66	
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<b>NO LECTIVO                      semana Santa</b>	<b>NO LECTIVO                      semana Santa</b>	<b>NO LECTIVO                      semana Santa</b>	<b>NO LECTIVO                      semana Santa</b>	<b>NO LECTIVO                      semana Santa</b>



**ABRIL 2024**

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<p><b>NO LECTIVO</b> <b>Pascua</b></p>	<p>Arroz blanco con tomate Salchicha y huevo duro Pan y agua Fruta</p>	<p>Puré de zanahoria Filete de pechuga empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Espaguetis napolitana Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>	<p>Judías estofadas Huevos revueltos Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua postre lácteo</p>
	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 99</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 30 32 66</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63</p>
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<p>Espaguetis al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Contramuslo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Macarrones con chorizo Mini flamenquines Ensalada variada Pan y agua Fruta</p>	<p>Potaje de lentejas Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua postre lácteo</p>
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 22 25 78</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 603 29 30 55</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84</p>
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<p>Judías estofadas Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>	<p>Sopa casera Filete de contramuslo empanado Ensalada de lechuga con aceitunas Pan y agua Fruta</p>	<p>Puré de verduras Canelones de ternera Patatas chip Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Arroz blanco con tomate Salchichas y huevo duro Pan y agua Fruta</p>	<p>Espaguetis al ajillo Filete de gallo empanado Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo</p>
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 579 22 28 63</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 30 32 66</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 699 46 20 81</p>
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<p>Ensalada de pasta Filete de contramuslo a la plancha con patatas chips Fruta de tiempo Pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido y cocido completo Pan y agua Fruta</p>	<p>Coditos a la alsaciana Ventresca de merluza rebozada Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo</p>	<p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de cebolla Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p>Crema de guisantes Huevos villarroy Ensalada de lechuga, tomate y aceituna Pan y agua Postre lácteo</p>
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 677 31 16 93</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 445 13 52 35</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63</p>
Lunes 29	Martes 30			
<p>Brócoli rehogada Filete de lomo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta</p>	<p>Puré de zanahoria Filete de pechuga empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>			
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 99</p>			

## 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