



# Menú escolar

## COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS

### 2023-2024





Colegio

**Santa María  
de Las Rozas****MAYO****2025**

<b>Lunes 5</b>		<b>Martes 6</b>		<b>Miércoles 7</b>		<b>Jueves 8</b>		<b>Viernes 9</b>	
No lectivo		Arroz con pollo		Sopa de Cocido		Brócoli rehogada		Judías estofadas	
		Lacón a la plancha		Cocido completo		Pollo asado		Tortilla española	
		Ensalada de lechuga y aceitunas		Pan y agua		Puré de patata		Ensalada de lechuga y aceitunas	
		Pan y agua		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Pan y agua	
		Fruta del tiempo				Fruta del tiempo		Postre lácteo	
657 Kcal.	25 Prot	765 Kcal.	30 Prot	675 Kcal.	25 Prot	465 Kcal.	36 Prot	30 Líp.	60 H.C.
30 Líp.		20 Líp.	88 H.C.	35 Líp.	78 H.C.	30 Líp.	74 H.C.		
<b>Lunes 12</b>		<b>Martes 13</b>		<b>Miércoles 14</b>		<b>Jueves 15</b>		<b>Viernes 16</b>	
Lentejas a la riojana		Arroz blanco con tomate		Sopa casera		Crema de calabacín		Judías verdes con tomate	
Merluza a la andaluza		Albóndigas con salsa		Filete de contramuslo a la plancha		Huevos revueltos		Filete de gallo empanado	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y agua		Ensalada verde		Ensalada variada		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y agua		Fruta del tiempo		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua	
Fruta del tiempo				Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
876 Kcal.	25 Prot	429 Kcal.	25 Prot	639 Kcal.	30 Prot	647 Kcal.	35 Prot	654 Kcal.	34 Prot
18 Líp.	90 H.C.	36 Líp.	80 H.C.	30 Líp.	80 H.C.	26 Líp.	87 H.C.	16 Líp.	100 H.C.
<b>Lunes 19</b>		<b>Martes 20</b>		<b>Miércoles 21</b>		<b>Jueves 22</b>		<b>Viernes 23</b>	
Puré de zanahoria		Lentejas estofadas		Coditos con bacon		Sopa casera		Judías verdes con tomate	
Lomo a la plancha		Pollo asado		Pescado al horno		Lomo asado		Tortilla española	
con patatas chip		puré de patata		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua	
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
654 Kcal.	30 Prot	567 Kcal.	35 Prot	467 Kcal.	35 Prot	476 Kcal.	36 Prot	756 Kcal.	35 Prot
20 Líp.	90 H.C.	20 Líp.	100 H.C.	20 Líp.	87 H.C.	25 Líp.	87 H.C.	20 Líp.	67 H.C.
<b>Lunes 26</b>		<b>Martes 27</b>		<b>Miércoles 28</b>		<b>Jueves 29</b>		<b>Viernes 30</b>	
Puré de verdura		Judías estofadas		Macarrones con chorizo		Brócoli rehogada		Lentejas estofadas	
Filete de lomo a la plancha		Filete de merluza rebozado		Lacón a la gallega		Huevos con bechamel		Filete de pescado al horno	
Ensalada variada		Ensalada variada		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas chip		Ensalada de lechuga, tomate y aceituna	
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua	
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
546 Kcal.	35 Prot	634 Kcal.	35 Prot	542 Kcal.	25 Prot	763 Kcal.	34 Prot	632 Kcal.	25 Prot
45 Líp.	50 H.C.	25 Líp.	65 H.C.	58 Líp.	32 H.C.	20 Líp.	65 H.C.	27 Líp.	76 H.C.



Colegio

**Santa María  
de Las Rozas**

**JUNIO**

**2025**

<b>Lunes 2</b>		<b>Martes 3</b>		<b>Miércoles 4</b>		<b>Jueves 5</b>		<b>Viernes 6</b>	
Arroz blanco con tomate		Brócoli rehogada		Sopa de Cocido		Espaguetis al ajillo		Lentejas estofadas	
Huevo duro y salchichas		Ternera asada		Cocido completo		Filete de contramuslo a la plancha		Bacalao con tomate	
Pan y agua		con puré de patata		Pan y agua		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada variada	
Fruta del tiempo		Pan y agua		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
639 Kcal.	35 Prot	545 Kcal.	45 Prot	523 Kcal.	43 Prot	652 Kcal.	29 Prot	456 Kcal.	21 Prot
20 Líp.	45 H.C.	25 Líp.	61 H.C.	19 Líp.	87 H.C.	31 Líp.	55 H.C.	29 Líp.	64 H.C.
<b>Lunes 9</b>		<b>Martes 10</b>		<b>Miércoles 11</b>		<b>Jueves 12</b>		<b>Viernes 13</b>	
Judías verdes con tomate		Puré de calabacín		Espaguetis a la alsaciana		Sopa casera		Crema de verdura	
Filete de merluza al horno		Filete de lomo a la plancha		Ventresca de merluza rebozada		Pizza casera		Huevos revueltos	
Patatas chip		Ensalada variada		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas chip		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua	
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
785 Kcal.	30 Prot	735 Kcal.	25 Prot	746 Kcal.	31 Prot	498 Kcal.	28 Prot	563 Kcal.	25 Prot
20 Líp.	90 H.C.	15 Líp.	100 H.C.	27 Líp.	70 H.C.	15 Líp.	110 H.C.	20 Líp.	97 H.C.
<b>Lunes 16</b>		<b>Martes 17</b>		<b>Miércoles 18</b>		<b>Jueves 19</b>		<b>Viernes 20</b>	
Arroz con pollo		Sopa de estrellas		Puré de zanahoria		Lentejas estofadas		Brócoli rehogada	
Croquetas de jamón		Filete de contramuslo a la plancha		Amburguesa de pollo		Canelones		Rabas de calamar	
Ensalada variada		Ensalada de lechuga y tomate		Patatas fritas		Patatas chip		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua	
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
640 Kcal.	35 Prot	634 Kcal.	35 Prot	598 Kcal.	25 Prot	649 Kcal.	30 Prot	587 Kcal.	28 Prot
20 Líp.	97 H.C.	18 Líp.	95 H.C.	20 Líp.	90 H.C.	15 Líp.	94 H.C.	20 Líp.	90 H.C.

## 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