



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS 2023-2024





MAYO_2024

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
NO LECTIVO	Arroz con tomate. Albóndigas con salsa. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Sopa de cocido. Cocido completo. Pan y Agua. Postre lácteo.	Brócoli rehogada. Pollo asado con puré de patata. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Judías blancas con verduras. Merluza a la andaluza. Ensalada. Pan y Agua. Postre lácteo.
	Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84	Kcal. Prot. Lip. H.C. 699 46 20 81
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas a la riojana. Huevos con Bechamel. Ensalada con Zanahoria y maíz. Fruta del tiempo.	Arroz con pollo. Lacón a la plancha. Ensalada de lechuga y aceitunas. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Sopa casera. Filete de contramuslo empanado. Ensalada verde. Pan y Agua. Postre lácteo.	Crema de calabacín. Filete de lomo a la plancha. Ensalada variada. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Espaguetis al ajillo. Filete de gallo empanado. Ensalada de lechuga y zanahoria. Pan y Agua. Postre lácteo.
Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 361 19 38 70	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 23 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Judías con chorizo. Huevos revueltos con jamón. Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Pan y Agua. Fruta.	Arroz blanco con tomate. Filete ruso con salsa. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Coditos con bacon. Merluza rebozada. Ensalada verde. Pan y agua. Postre lácteo.	Sopa casera. Pizza con patatas chips. Pan y Agua. Postre. (Fiesta: JESUCRISTO SUMO Y ETERNO SACERDOTE)	Judías verdes con tomate. Tortilla española con ensalada. Pan y Agua. Postre lácteo.
Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 740 45 20 81	Kcal. Prot. Lip. H.C. 445 13 25 80	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Puré de verduras. Filete de lomo a la plancha. Ensalada variada. Pan y Agua. Fruta.	Sopa casera. Escalope con ensalada. Pan y Agua. Fruta.	Arroz con pollo. Lacón a la gallega. Ensalada verde. Pan y Agua. Postre lácteo.	Macarrones con chorizo. Huevos con bechamel. Ensalada de lechuga y tomate. Pan y Agua. Fruta.	Lentejas estofadas. Filete de merluza rebozado. Ensalada con aceitunas. Pan y Agua. Postre lácteo.
Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 740 35 34 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 361 19 38 70	Kcal. Prot. Lip. H.C. 549 25 18 39	Kcal. Prot. Lip. H.C. 540 35 26 58



JUNIO_2024

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Arroz blanco con tomate. Huevo duro y salchichas. Pan y Agua. Fruta.	Brócoli rehogada. Ternera asada. Puré de patatas. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Puré de calabacín. Merluza rebozada. Ensalada verde. Pan y Agua. Postre lácteo.	Sopa casera. Filete empanado. Ensalada de lechuga y tomate. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Lentejas estofadas. Tortilla española con ensalada. Pan y Agua. Postre lácteo.
Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84	Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 26 28 46	Kcal. Prot. Lip. H.C. 699 46 20 81	Kcal. Prot. Lip. H.C. 699 46 20 81
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Ensalada de pasta. Filete de contramuslo a la plancha con patatas chips. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Sopa de cocido. Cocido completo. Pan y Agua. Fruta.	Espaguetis a la boloñesa. Ventresca de merluza. Rebozada. Ensalada variada. Pan y Agua. Postre lácteo.	Arroz blanco con tomate. Filete ruso con salsa de cebolla. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Crema de verdura. Huevos villaroy. Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas. Pan y agua. Postre lácteo.
Kcal. Prot. Lip. H.C. 677 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 445 13 52 35	Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Arroz con pollo. Croquetas de jamón. Ensalada. Pan y Agua. Fruta.	Sopa de estrellas. Filete de contramuslo empanado. Ensalada de lechuga y tomate. Pan y agua. Fruta.	Crema de verduras. Hamburguesa con patatas fritas. Pan y Agua. Postre lácteo.	Sopa casera. Pizza con ensalada variada. Pan y Agua. Fruta del tiempo.	Ensalada de pasta. Rabas de calamar con ensalada. Pan y Agua. Postre lácteo.
Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 90	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 32 22 48	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 450 45 20 81	Kcal. Prot. Lip. H.C. 450 45 20 81

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