



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS 2023-2024



Lunes 4			Martes 5			Miércoles 6			Jueves 7			Viernes 8		
Sopa de fideos			Espaguetis boloñesa			Crema de Zanahoria			Judías blancas con chorizo			Arroz blanco con tomate		
Filete de lomo a la plancha			Huevos revueltos			Jamoncitos de pollo asados			Hamburguesa			Filete de merluza		
Patatas fritas			Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y tomate			Panaché de verduras			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		
539 Kcal.	22 Prot		603 Kcal.	29 Prot		643 Kcal.	25 Prot		685 Kcal.	30 Prot		653 Kcal.	30 Prot	
26 Líp.	78 H.C.		30 Líp.	55 H.C.		28 Líp.	58 H.C.		32 Líp.	67 H.C.		28 Líp.	60 H.C.	
Lunes 11			Martes 12			Miércoles 13			Jueves 14			Viernes 15		
Crema de verduras			Sopa de cocido			Brócoli rehogada			Macarrones con chorizo			Lentejas estofadas		
Lomo asado			Cocido completo			Filete de contramuslo a la plancha			Filete de merluza rebozada			Huevos revueltos		
Patatas chip			Pan y agua			Patatas fritas			Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y zanahoria		
Pan y agua			Fruta del tiempo			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta del tiempo			Fruta del tiempo			Postre lácteo			Fruta del tiempo			Postre lácteo		
658 Kcal.	27 Prot		700 Kcal.	34 Prot		539 Kcal.	22 Prot		697 Kcal.	25 Prot		696 Kcal.	25 Prot	
33 Líp.	61 H.C.		33 Líp.	80 H.C.		26 Líp.	80 H.C.		26 Líp.	85 H.C.		29 Líp.	76 H.C.	
Lunes 18			Martes 19			Miércoles 20			Jueves 21			Viernes 22		
Arroz blanco con tomate			Sopa casera			Espaguetis a la alsaciana			Crema de zanahoria			Judías verdes con tomate		
Salchichas y huevo duro			Albóndigas con salsa			Escalope con ensalada			Pollo asado			Tortilla española		
Pan y agua			Patatas fritas dado			Pan y agua			Puré de patata			Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta del tiempo			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		
650 Kcal.	40 Prot		696 Kcal.	25 Prot		539 Kcal.	22 Prot		667 Kcal.	30 Prot		597 Kcal.	28 Prot	
37 Líp.	65 H.C.		25 Líp.	83 H.C.		26 Líp.	78 H.C.		32 Líp.	60 H.C.		28 Líp.	63 H.C.	
Lunes 25			Martes 26			Miércoles 27			Jueves 28			Viernes 29		
Macarrones con chorizo			Potaje de judías			Arroz blanco con tomate			Sopa casera			Crema hortelana		
Filete de contramuslo empanado			Huevos villarroy			Filete ruso con salsa			Cinta de lomo a la plancha			Huevos con bechamel		
Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada			Pan y agua			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		
667 Kcal.	30 Prot		606 Kcal.	10 Prot		650 Kcal.	40 Prot		650 Kcal.	40 Prot		557 Kcal.	26 Prot	
32 Líp.	60 H.C.		25 Líp.	84 H.C.		35 Líp.	65 H.C.		37 Líp.	65 H.C.		23 Líp.	76 H.C.	

Lunes 2		Martes 3		Miércoles 4		Jueves 5		Viernes 6	
Lentejas estofadas		Puré de calabacín		Arroz blanco con tomate		Espaguetis al ajillo		NO LECTIVO	
Lomo a la plancha		Canelones de carne		Albóndigas		Escalope			
Ensalada de lechuga y tomate		Patatas chip		con salsa		Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua			
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo			
696 Kcal.	25 Prot	676 Kcal.	29 Prot	569 Kcal.	21 Prot	634 Kcal.	24 Prot		
26 Líp.	83 H.C.	16 Líp.	101 H.C.	29 Líp.	67 H.C.	27 Líp.	87 H.C.		
Lunes 9		Martes 10		Miércoles 11		Jueves 12		Viernes 13	
Arroz blanco con tomate		Sopa casera con fideos		Crema de zanahoria		Espaguetis a la alsaciana		Judías estofadas	
Salchichas		Ternera asada		Tiras de merluza empanadas		Hamburguesa de pollo		Tortilla española	
y huevo duro		Puré de patata		Ensalada mixta		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada mixta	
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	
685 Kcal.	30 Prot	647 Kcal.	32 Prot	720 Kcal.	36 Prot	571 Kcal.	25 Prot	725 Kcal.	25 Prot
33 Líp.	65 H.C.	28 Líp.	60 H.C.	31 Líp.	66 H.C.	21 Líp.	62 H.C.	23 Líp.	97 H.C.
Lunes 16		Martes 17		Miércoles 18		Jueves 19		Viernes 20	
Crema hortelana		Sopa de cocido		Macarrones napolitana		Judías con chorizo		Festival de Navidad	
Filete de lomo a la plancha		Cocido completo		Merluza rebozada		Pizza casera			
Patatas fritas		Pan y agua		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y agua		Fruta del tiempo		Pan y agua		Pan y agua			
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo			
657 Kcal.	33 Prot	721 Kcal.	36 Prot	676 Kcal.	29 Prot	571 Kcal.	28 Prot		
34 Líp.	78 H.C.	31 Líp.	66 H.C.	16 Líp.	101 H.C.	21 Líp.	62 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