



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS 2023-2024



Lunes 6		Martes 7		Miércoles 8		Jueves 9		Viernes 10											
NO LECTIVO		NO LECTIVO		Arroz con pollo Lacón a la plancha		Sopa de cocido		Brócoli rehogada Huevos revueltos											
				Ensalada de lechuga con aceituna		Cocido completo		Patatas fritas											
				Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua											
				Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo											
643 Kcal.	15 Prot	733 Kcal.	33 Prot	649 Kcal.	31 Prot	32 Líp.	66 H.C.	25 Líp.	76 H.C.	16 Líp.	93 H.C.								
Lunes 13		Martes 14		Miércoles 15		Jueves 16		Viernes 17											
Arroz blanco con tomate		Sopa de verdura		Crema de calabacín		Judías con chorizo		Macarrones napolitana											
Albóndigas con salsa		Canelones de carne		Pollo al ajillo		Ventresca de merluza		Tortilla española											
Pan y agua		Patatas fritas		Brócoli con refrito		Ensalada de lechuga con zanahoria		Ensalada verde											
Fruta del tiempo		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua											
		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo											
676 Kcal.	29 Prot	539 Kcal.	32 Prot	563 Kcal.	29 Prot	571 Kcal.	25 Prot	668 Kcal.	32 Prot	16 Líp.	101 H.C.	22 Líp.	48 H.C.	33 Líp.	64 H.C.	21 Líp.	62 H.C.	20 Líp.	84 H.C.
Lunes 20		Martes 21		Miércoles 22		Jueves 23		Viernes 24											
Espaguetis a la boloñesa		Puré de verduras		Arroz blanco con tomate		Sopa casera		Lentejas estofadas											
Supremas de merluza a la romana		Cinta de lomo a la plancha		Filete ruso en salsa de cebolla		Pollo asado		Huevos revueltos											
Ensalada		Ensalada de lechuga con aceitunas		Pan y agua		Puré de patata		Ensalada variada											
Pan y agua		Pan y agua		Postre lácteo		Pan y agua		Pan y agua											
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo											
698 Kcal.	34 Prot	694 Kcal.	21 Prot	676 Kcal.	29 Prot	571 Kcal.	28 Prot	668 Kcal.	31 Prot	27 Líp.	72 H.C.	27 Líp.	87 H.C.	19 Líp.	98 H.C.	21 Líp.	62 H.C.	17 Líp.	56 H.C.
Lunes 27		Martes 28		Miércoles 29		Jueves 30		Viernes 31											
Arroz blanco con tomate		Sopa de pollo con fideos		Crema de verdura		Espaguetis al ajillo		Potaje de judías											
Huevo duro y salchichas		Lomo asado		Canelones de carne		Filete de contramuslo a la plancha		Rabas de calamar rebozadas											
Ensalada de lechuga y zanahoria		Puré de patata		Patatas chip		Ensalada		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		Fruta del tiempo											
653 Kcal.	30 Prot	721 Kcal.	36 Prot	676 Kcal.	29 Prot	645 Kcal.	25 Prot	876 Kcal.	31 Prot	28 Líp.	60 H.C.	31 Líp.	66 H.C.	16 Líp.	101 H.C.	26 Líp.	65 H.C.	16 Líp.	67 H.C.

Lunes 3		Martes 4		Miércoles 5		Jueves 6		Viernes 7	
Macarrones con chorizo		Sopa de cocido		Crema de zanahoria		Panaché de verdura		Judías blancas estofadas	
Filete de contramuslo a la pancha		Cocido completo		Filete de merluza rebozado		Albóndigas con salsa		Huevos con bechamel	
Ensalada verde		Pan y agua		Ensalada de lechuga con zanahoria		Patatas fritas dado		Ensalada variada	
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	
672 Kcal.	36 Prot	603 Kcal.	29 Prot	643 Kcal.	25 Prot	733 Kcal.	33 Prot	653 Kcal.	30 Prot
14 Líp.	86 H.C.	30 Líp.	55 H.C.	28 Líp.	58 H.C.	25 Líp.	76 H.C.	28 Líp.	66 H.C.
Lunes 10		Martes 11		Miércoles 12		Jueves 13		Viernes 14	
Tallarines a la boloñesa		Sopa de fideos		Crema de zanahoria		Arroz blanco con tomate		Potaje de lentejas con verduras	
Cinta de lomo a la plancha		Pollo asado		Filete de Gallo empanado		Albóndigas con salsa		Tortilla española	
Ensalada de lechuga y tomate		Puré de patata		Ensalada de lechuga		Pan y agua		Ensalada de lechuga y aceitunas	
Pan y agua		Pan y agua		Pan y agua		Fruta del tiempo		Pan y agua	
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo		Postre lácteo	
658 Kcal.	27 Prot	600 Kcal.	24 Prot	517 Kcal.	32 Prot	571 Kcal.	25 Prot	634 Kcal.	31 Prot
33 Líp.	61 H.C.	19 Líp.	76 H.C.	11 Líp.	66 H.C.	21 Líp.	62 H.C.	19 Líp.	87 H.C.
Lunes 17		Martes 18		Miércoles 19		Jueves 20		Viernes 21	
Brócoli rehogada		Macarrones con chorizo		Judías estofadas		Arroz blanco con tomate		Crema hortelana	
Canelones		Escalope		Pizza casera		Salchichas		varitas de merluza	
Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y tomate		y huevo duro		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	
653 Kcal.	30 Prot	694 Kcal.	21 Prot	665 Kcal.	32 Prot	453 Kcal.	27 Prot	542 Kcal.	30 Prot
28 Líp.	66 H.C.	27 Líp.	87 H.C.	26 Líp.	65 H.C.	18 Líp.	65 H.C.	16 Líp.	76 H.C.
Lunes 24		Martes 25		Miércoles 26		Jueves 27		Viernes 28	
Judías verdes con tomate		Sopa de cocido		Espaguetis al ajillo		Sopa casera		NO LECTIVO	
Filete de lomo a la plancha		Cocido completo		Miniflamenquines		Pollo asado			
Patatas fritas		Pan y agua		Ensalada de lechuga y tomate		Puré de patata			
Pan y agua		Fruta del tiempo		Pan y agua		Pan y agua			
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo		Postre lácteo		Fruta del tiempo			
676 Kcal.	26 Prot	603 Kcal.	29 Prot	563 Kcal.	29 Prot	600 Kcal.	24 Prot		
27 Líp.	65 H.C.	30 Líp.	55 H.C.	16 Líp.	101 H.C.	19 Líp.	76 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