



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS 2025-2026



Lunes 2				Martes 3				Miércoles 4				Jueves 5				Viernes 6			
Judías estofadas				Sopa de fideos				Arroz con pollo				Espaguetis al ajillo				Puré de zanahoria			
Filete de merluza rebozado				Lomo a la plancha				Lacón a la gallega				Filete de pavo a la plancha				huevos revueltos			
Ensalada de lechuga y tomate				Patatas fritas				Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada verde			
Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua			
Fruta fresca				Fruta fresca				Postre lácteo				Fruta fresca				Fruta fresca			
430	Kcal.	30	Prot	600	Kcal.	24	Prot	643	Kcal.	25	Prot	435	Kcal.	25	Prot	563	Kcal.	29	Prot
28	Líp.	66	H.C.	19	Líp.	76	H.C.	28	Líp.	58	H.C.	16	Líp.	101	H.C.	33	Líp.	64	H.C.
Lunes 9				Martes 10				Miércoles 11				Jueves 12				Viernes 13			
Macarrones con tomate				Sopa de cocido				Verdura rehogada				Puré de calabaza				Lentejas con verduras			
Filete ruso				Cocido completo				Roti de pavo con salsa				Filete de gallo empanado				Tortilla española			
con salsa								Puré de patata				Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y zanahoria			
Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua			
Fruta fresca				Fruta fresca				Postre lácteo				Fruta fresca				Fruta fresca			
721	Kcal.	36	Prot	733	Kcal.	33	Prot	368	Kcal.	24	Prot	517	Kcal.	32	Prot	634	Kcal.	31	Prot
31	Líp.	66	H.C.	25	Líp.	76	H.C.	23	Líp.	56	H.C.	11	Líp.	66	H.C.	19	Líp.	87	H.C.
Lunes 16				Martes 17				Miércoles 18				Jueves 19				Viernes 20			
Arroz con verduras				Judías estofadas				Sopa casera				Puré de calabaza				Espaguetis al ajillo			
Albóndigas				Salmón a la plancha				Lomo asado				Canelones de carne				Huevos revueltos			
con salsa				Ensalada de lechuga y tomate				Puré de patata				Patatas chip				Ensalada de lechuga y zanahoria			
Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua			
Fruta fresca				Fruta fresca				Postre lácteo				Fruta fresca				Fruta fresca			
571	Kcal.	25	Prot	637	Kcal.	26	Prot	531	Kcal.	24	Prot	540	Kcal.	23	Prot	563	Kcal.	29	Prot
21	Líp.	62	H.C.	19	Líp.	55	H.C.	19	Líp.	76	H.C.	26	Líp.	65	H.C.	16	Líp.	101	H.C.
Lunes 23				Martes 24				Miércoles 25				Jueves 26				Viernes 27			
Lentejas con verduras				Brócoli al vapor				Macarrones napolitana				Puré de verdura				NO LECTIVO VIERNES DE DOLORES			
Filete de pechuga a la plancha				Filete Sajonia con patatas fritas				Merluza al horno				Huevos con bechamel							
Ensalada de lechuga y tomate								Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y tomate							
Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua				Pan y agua							
Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca							
568	Kcal.	22	Prot	436	Kcal.	69	Prot	453	Kcal.	24	Prot	678	Kcal.	30	Prot				
21	Líp.	46	H.C.	45	Líp.	65	H.C.	23	Líp.	35	H.C.	23	Líp.	56	H.C.				

Lunes			Martes 7			Miércoles 8			Jueves 9			Viernes 10		
No lectivo			Arroz con pollo			Sopa de cocido			Verdura rehogada			Puré de verdura		
			Lacón a la gallega						filete de lomo a la plancha			Merluza rebozada		
			Ensalada de lechuga y tomate						Patatas fritas			Ensalada de lechuga y tomate		
			Pan y agua						Pan y agua			Pan y agua		
			Fruta fresca						Fruta fresca			Fruta fresca		
			567 Kcal.	22	Prot	733 Kcal.	33	Prot	453 Kcal.	21	Prot	543 Kcal.	19	Prot
			22 Líp.	53	H.C.	25 Líp.	76	H.C.	18 Líp.	45	H.C.	33 Líp.	56	H.C.
Lunes 13			Martes 14			Miércoles 15			Jueves 16			Viernes 17		
Espaguetis al ajillo			Crema de calabacín			Arroz con verdura			Sopa casera			Lentejas a la jardinera		
Filete de pavo a la plancha			ventresca de merluza al horno			Albóndigas con salsa			Pollo asado			Tortilla española		
Ensalada de lechuga y tomate			Patatas fritas						con puré de patata			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca			Fruta fresca		
563 Kcal.	29	Prot	659 Kcal.	34	Prot	543 Kcal.	24	Prot	539 Kcal.	32	Prot	453 Kcal.	26	Prot
16 Líp.	101	H.C.	16 Líp.	65	H.C.	18 Líp.	56	H.C.	22 Líp.	48	H.C.	27 Líp.	60	H.C.
Lunes 20			Martes 21			Miércoles 22			Jueves 23			Viernes 24		
Brócoli rehogado			Sopa de cocido			Coditos a la alsaciana			Lentejas estofadas			Crema de guisantes		
Filete de contramuslo a la plancha			Cocido completo			Ventresca de merluza rebozada			Pizza casera			Huevos villaroy		
Patatas chip			Cocido completo			Ensalada variada			Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga con aceitunas		
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua		
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca			Fruta fresca		
653 Kcal.	30	Prot	643 Kcal.	25	Prot	575 Kcal.	35	Prot	600 Kcal.	24	Prot	435 Kcal.	21	Prot
28 Líp.	66	H.C.	28 Líp.	58	H.C.	14 Líp.	65	H.C.	19 Líp.	76	H.C.	23 Líp.	46	H.C.
Lunes 27			Martes 28			Miércoles 29			Jueves 30					
Lentejas estofadas			Puré de zanahoria			Arroz con verduras			Sopa casera					
Filete de lomo a la plancha			Filete de pechuga empanado			Filete ruso con salsa			Roti de pavo con salsa					
Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y tomate						Puré de patata					
Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua			Pan y agua					
Fruta fresca			Fruta fresca			Postre lácteo			Fruta fresca					
543 Kcal.	25	Prot	643 Kcal.	34	Prot	546 Kcal.	23	Prot	589 Kcal.	34	Prot			
24 Líp.	58	H.C.	25 Líp.	54	H.C.	27 Líp.	43	H.C.	18 Líp.	46	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