



Menú escolar

COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS

2023-2024





Septiembre 2023

		Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
		Macarrones con chorizo Albóndigas con salsa Fruta del tiempo Postre lácteo	Crema de zanahoria Filete de gallo empanado con ensalada Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas estofadas Huevos revueltos Ensalada mixta Pan y agua Postre lácteo
		Kcal. Prot. Lip. H.C. 610 30 10 95	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 622 29 23 58
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Tallarines a la alsaciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	Arroz con pollo Huevos con bechamel Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo	Judías verdes con jamón Filete de contramuslo empanado Ensalada variada Pan y agua Fruta	Crema de calabacín Ventresca de merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 685 30 30 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa Pan y agua Fruta	Sopa de estrellas Ternera asada Patatas fritas Pan y agua Fruta	Espaguetis al ajillo Merluza rebozada Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo	Crema hortelada Pollo asado y puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 34 27 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 565 20 19 73
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Sopa casera Lomo asado con patatas fritas dado Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas a la riojana Huevos revueltos con jamón Ensalada verde Pan y agua Fruta del tiempo	Panaché de verduras Filete de contramuslo a la plancha con patatas fritas Pan y agua Postre lácteo	Judías con chorizo Pizza casera ensalada de lechuga con tomate Pan y agua Fruta del tiempo	NO LECTIVO
Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 28 21 62	



Octubre 2023

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Sopa de fideos Albóndigas con salsa de cebolla patatas fritas dado Pan y agua Fruta	Macarrones Cinta de lomo a la plancha ensalada de lechuga y tomate Pan, agua y fruta del tiempo	Crena de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Postre lácteo	Judías verdes con tomate Ternera asada con patatas fritas Pan, agua y fruta del tiempo	Lentejas estofadas Filete de merluza rebozado con ensalada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 30 32 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 610 30 10 95	Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Arroz a la cubana Salchicha con huevo duro Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan y agua	Brócoli rehogada Pollo asado Guarnición de puré de patata Postre lácteo Pan y agua	NO LECTIVO (fiesta del Pilar)	NO LECTIVO
Kcal. Prot. Lip. H.C. 698 34 27 72	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61		
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Judías estofadas Filete de merluza rebozado con ensalda Fruta del tiempo Pan y agua	Puré de verdura Asado de lomo Patatas fritas Pan y agua Fruta	Macarrones napolitana Mini flamenquines con zanahoria rallada Pan y agua Postre lácteo	Sopa de estrellas Pollo asado Puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Tortilla de patata Guarnición de lechuga y maíz Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 34 27 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 565 20 19 73
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Sopa de fideos Albóndigas de ternera con patatas dado Pan y agua Yogurt	Macarrones con chorizo Filete de contramuslo a la plancha con ensalada Pan y agua Fruta	Menestra de verdura Canelones de carne con patatas chips Pan y agua Postre lácteo	Judías con chorizo Huevos revueltos Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta	Arroz blanco con tomate Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 28 21 62	Kcal. Prot. Lip. H.C. 517 32 11 66
Lunes 30	Lunes 31			
Macarrones Lacón a la plancha Ensalada Pan y agua Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan y agua			
Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 99	Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 32 35 99			

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