



# Menú escolar

## COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS

### 2023-2024





## NOVIEMBRE 2023

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		<b>NO LECTIVO</b>	<p style="text-align: center;">Arroz con Pollo Lacón a la plancha con ensalada pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Espaguetis al ajillo Tortilla española ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo</p>
			Kcal. Prot. Lip. H.C. 600 14 34 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 558 31 17 56
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<p style="text-align: center;">Sopa de fideos Filete de lomo a la plancha con patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Macarrones boloñesa Huevos revueltos Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta</p>	<p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga con tomate Pan y agua postre lácteo</p>	<p style="text-align: center;">Judías blancas con chorizo Hamburguesa de pollo Panaché de verduras Pan y agua Fruta</p>	<p style="text-align: center;">Arroz blanco con tomate Filete de lenguado rebozado Ensalada de lechuga y tomate pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 22 26 78	Kcal. Prot. Lip. H.C. 603 29 30 55	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 25 28 58	Kcal. Prot. Lip. H.C. 643 25 28 58	Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<p style="text-align: center;">Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas chips Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Brócoli rehogada Filete de contramuslo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta</p>	<p style="text-align: center;">Macarrones tomate Filete de merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Lentejas estofadas Huevos revueltos Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 658 27 33 61	Kcal. Prot. Lip. H.C. 700 34 33 80	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 22 26 78	Kcal. Prot. Lip. H.C. 697 25 26 85	Kcal. Prot. Lip. H.C. 696 25 26 83
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<p style="text-align: center;">Arroz blanco con tomate Salchichas y huevo duro Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Sopa casera Albóndigas con salsa y patatas fritas dado Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Espaguetis a la alsaciana Escalope con ensalada Pan y agua Postre lácteo</p>	<p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Pollo asado con puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Judías verdes con tomate Tortilla española Ensalada de lechuga con zanahoria Pan y agua Postre lácteo</p>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 40 37 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 696 25 26 83	Kcal. Prot. Lip. H.C. 539 22 26 78	Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 30 32 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	
<p style="text-align: center;">Crema de calabacín Filete de contramuslo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Potaje de Judías Huevos villaroy Ensalada Pan y agua Fruta de tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa Pan y agua Postre lácteo</p>	<p style="text-align: center;">Arroz con pollo Lacón a la plancha con ensalada pan y agua Fruta del tiempo</p>	
Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 30 32 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 606 10 25 84	Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 40 37 65	Kcal. Prot. Lip. H.C. 650 40 37 65	



## DICIEMBRE 2023

				<b>Viernes 1</b>
				Macarrones napolitana Rabas de calamar Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo
				Kcal. Prot. Lip. H.C. 600 30 10 96
<b>Lunes 4</b>	<b>Martes 5</b>	<b>Miércoles 6</b>	<b>Jueves 7</b>	<b>Viernes 8</b>
Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo	Puré de zanahoria Canelones de carne Patatas chip Pan y agua Fruta del tiempo	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Kcal. Prot. Lip. H.C. 696 25 26 83	Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101			
<b>Lunes 11</b>	<b>Martes 12</b>	<b>Miércoles 13</b>	<b>Jueves 14</b>	<b>Viernes 15</b>
Arroz blanco con tomate Salchichas y huevo duro Pan y agua Fruta del tiempo	Sopa casera con fideos Ternera asada con puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo	Crema de zanahoria Tiras de merluza empanadas Ensalada mixta Pan y agua Postre lácteo	Macarrones alsaciana Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo	Judías estofadas Tortilla española Ensalada mixta Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Lip. H.C. 685 30 30 67	Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 25 21 62	Kcal. Prot. Lip. H.C. 725 25 23 97
<b>Lunes 18</b>	<b>Martes 19</b>	<b>Miércoles 20</b>	<b>Jueves 21</b>	<b>Viernes 22</b>
Crema hortelana Filete de lomo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta del tiempo	Macarrones napolitana Merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo	Judías con chorizo Pizza casera Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo	<b>Festival de Navidad</b>
Kcal. Prot. Lip. H.C. 597 22 28 63	Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Lip. H.C. 676 29 16 101	Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 28 21 62	

## 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