



# Menú escolar

## COLEGIO SANTA MARÍA DE LAS ROZAS 2024-2025



## 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

<b>Lunes 9</b>	<b>Martes 10</b>	<b>Miércoles 11</b>	<b>Jueves 12</b>	<b>Viernes 13</b>
Arroz blanco con tomate	Sopa de cocido	Tallarines a la alsaciana	Judías verdes con tomate	Crema de calabacín
Salchichas	Cocido completo	Lacón a la plancha	Filete de contramuslo empanado	Ventresca de merluza rebozada
Huevo duro		Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada variada	Ensalada de lechuga y tomate
Pan y agua				
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Fruta del tiempo	Postre lácteo
Kcal. Prot. Líp. H.C. 645 26 30 65	Kcal. Prot. Líp. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Líp. H.C. 685 30 30 67	Kcal. Prot. Líp. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Líp. H.C. 631 30 26 61
<b>Lunes 16</b>	<b>Martes 17</b>	<b>Miércoles 18</b>	<b>Jueves 19</b>	<b>Viernes 20</b>
Arroz blanco con tomate	Sopa de estrellas	Espaguetis al ajillo	Crema hortelana	Lentejas con verduras
Filete ruso con salsa	Escalope	Merluza rebozada	Pollo asado	Tortilla española
	Patatas fritas chip	Ensalada verde	Puré de patata	Ensalada variada
Pan y agua				
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Fruta del tiempo	Postre lácteo
Kcal. Prot. Líp. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Líp. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Líp. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Líp. H.C. 667 34 27 67	Kcal. Prot. Líp. H.C. 565 20 19 73
<b>Lunes 23</b>	<b>Martes 24</b>	<b>Miércoles 25</b>	<b>Jueves 26</b>	<b>Viernes 27</b>
Sopa casera	Lentejas con verduras	Panaché de verduras	Judías con chorizo	Espaguetis al ajillo
Lomo asado	Huevos revueltos con jamón	Filete de contramuslo a la plancha	Pizza casera	Filete de gallo empanado
Patatas fritas	Ensalada verde	Patatas fritas dado	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada variada
Pan y agua				
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Fruta del tiempo	Postre lácteo
Kcal. Prot. Líp. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Líp. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Líp. H.C. 647 30 28 60	Kcal. Prot. Líp. H.C. 631 30 26 61	Kcal. Prot. Líp. H.C. 665 32 25 60
<b>Lunes 30</b>				
<b>NO LECTIVO</b>				



**OCTUBRE 2024**

	<b>Martes 1</b>	<b>Miércoles 2</b>	<b>Jueves 3</b>	<b>Viernes 4</b>
	Sopa de fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas dado Pan y agua Fruta del tiempo	Macarrones con chorizo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo	Judías verdes con tomate Ternera asada Patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Filete de merluza rebozada Ensalada Pan y agua Postre lácteo
	Kcal. Prot. Líp. H.C. 668 30 32 61	Kcal. Prot. Líp. H.C. 610 30 10 95	Kcal. Prot. Líp. H.C. 631 30 26 61	Kcal. Prot. Líp. H.C. 622 29 23 58
<b>Lunes 7</b>	<b>Martes 8</b>	<b>Miércoles 9</b>	<b>Jueves 10</b>	<b>Viernes 11</b>
Arroz a la cubana Salchichas Huevo duro Pan y agua Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta del tiempo	Brócoli rehogada Pollo asado Puré de patata Pan y agua Postre lácteo	Sopa de fideos Filete de lomo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo	Puré de verdura Huevos revueltos Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Líp. H.C. 698 34 27 72	Kcal. Prot. Líp. H.C. 720 36 31 66	Kcal. Prot. Líp. H.C. 605 26 25 66	Kcal. Prot. Líp. H.C. 598 35 28 62	Kcal. Prot. Líp. H.C. 654 36 16 86
<b>Lunes 14</b>	<b>Martes 15</b>	<b>Miércoles 16</b>	<b>Jueves 17</b>	<b>Viernes 18</b>
Judías estofadas Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo	Puré de verdura Lomo asado Patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo	Macarrones napolitana Mini flamenquines Zanahoria rallada Pan y agua Postre lácteo	Sopa de estrellas Pollo asado Puré de patatas Pan y agua Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Líp. H.C. 653 30 28 60	Kcal. Prot. Líp. H.C. 649 31 16 93	Kcal. Prot. Líp. H.C. 678 32 30 65	Kcal. Prot. Líp. H.C. 667 34 27 67	Kcal. Prot. Líp. H.C. 565 20 19 73
<b>Lunes 21</b>	<b>Martes 22</b>	<b>Miércoles 23</b>	<b>Jueves 24</b>	<b>Viernes 25</b>
Sopa de fideos Albóndigas de ternera Patatas fritas dado Pan y agua Fruta del tiempo	Macarrones con chorizo Filete de contramuslo a la plancha Ensalada Pan y agua Fruta del tiempo	Menestra de verdura Canelones de carne Patatas fritas Pan y agua Postre lácteo	Judías con chorizo Huevos revueltos Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta del tiempo	Arroz blanco con tomate Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo
Kcal. Prot. Líp. H.C. 639 26 36 68	Kcal. Prot. Líp. H.C. 672 36 14 87	Kcal. Prot. Líp. H.C. 647 30 28 60	Kcal. Prot. Líp. H.C. 571 28 21 62	Kcal. Prot. Líp. H.C. 571 32 11 66
<b>Lunes 28</b>	<b>Martes 29</b>	<b>Miércoles 30</b>	<b>Jueves 31</b>	
Macarrones napolitana Mini flamenquines Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta del tiempo	Arroz con pollo Lacón a la gallega Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo	Puré de zanahoria Filete de pechuga empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo	
Kcal. Prot. Líp. H.C. 650 32 35 99	Kcal. Prot. Líp. H.C. 650 32 35 99	Kcal. Prot. Líp. H.C. 656 32 24 57	Kcal. Prot. Líp. H.C. 664 35 25 64	