



Menú escolar


Colegio

Santa María de Las Rozas

2021-2022



NOVIEMBRE																								
Lunes 1					Martes 2					Miércoles 3					Jueves 4					Viernes 5				
No lectivo					Crema de verdura Filete de contramuslo empanado Ensalada Pan y agua Fruta					Arroz blanco con tomate Albóndigas Pan y agua Yogurt					Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta					Espaguetis al ajillo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo				
					Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
					800	10	20	70	600	14	34	61	700	34	33	80	558	31	17	56				
Lunes 8					Martes 9					Miércoles 10					Jueves 11					Viernes 12				
Sopa de fideos Filete de lomo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Fruta					No lectivo					Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga con tomate Pan y agua Fruta					Judías blancas con chorizo Hamburguesa de pollo Panaché de verduras Pan y agua Fruta					Arroz blanco con verduras Filete de lenguado rebozado Ensalada de lechuga con tomate Pan y agua Postre lácteo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.						Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
539	22	26	78	523	30	21	42	734	30	42	75	685	35	30	92									
Lunes 15					Martes 16					Miércoles 17					Jueves 18					Viernes 19				
Crema de verduras Cinta de lomo asada con patatas chip Pan y agua Fruta					Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta					Brócoli rehogada Filete de contramuslo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Yogurt					Lentejas con huevos revueltos Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta					Macarrones con tomate Filete de merluza rebozados Ensalada de lechuga Pan y agua Yogurt				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.					
800	10	20	70	523	25	21	62	539	22	26	78	696	25	26	83	697	25	26	85					
Lunes 22					Martes 23					Miércoles 24					Jueves 25					Viernes 26				
Arroz blanco con tomate Salchicha y huevo duro Pan y agua Fruta					Sopa casera Albóndigas con salsa y patatas fritas dado Pan y agua Fruta					Espaguetis a la alsaciana Escalope con ensalada Pan y agua Yogurt					Crema de zanahoria Pollo asado con puré de patata Pan y agua Fruta					Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con zanahoria rallada Pan y agua Postre lácteo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.					
650	40	37	65	696	25	26	83	539	22	26	78	667	30	32	60	558	31	17	56					
Lunes 29					Martes 30																			
Crema de calabacín y patata Filete de contramuslo empanado Ensalada Pan y agua Fruta					Macarrones a la boloñesa Huevos villaroy Ensalada Pan y agua Yogurt																			
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																	
581	29	25	57	606	10	25	84																	

DICIEMBRE																								
					Miércoles 1				Jueves 2				Viernes 3											
					Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta				Sopa casera Tortilla con york Patatas fritas Pan y agua Fruta				Macarrones napolitana Rabas de calamar Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo											
					Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.								
					523	25	21	62	696	25	26	83	600	30	10	96								
Lunes 6					Martes 7					Miércoles 8					Jueves 9					Viernes 10				
No lectivo					No lectivo					No lectivo					Arroz tres delicias Escalope de pollo Ensalada de lechuga maíz y zanahoria Pan y agua Fruta				Lentejas estofadas Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo					
															Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.
															740	35	34	87	672	33	31	70		
Lunes 13					Martes 14					Miércoles 15					Jueves 16					Viernes 17				
Arroz blanco con tomate Salchichas y huevo duro pan y agua Fruta					Sopa casera con fideos Ternera asada con puré de patatas Pan y agua Fruta					Crema de zanahoria Tiras de merluza empanadas Ensalada mixta Pan y agua Postre lácteo					Judías blancas con chorizo Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta					Coditos alsaciana Tortilla de patatas Ensalada mixta pan y agua Postre lácteo				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.					
685	30	30	67	647	30	28	60	720	36	31	66	725	25	23	97	570	25	21	67					
Lunes 20					Martes 21					Miércoles 22														
Crema hortelana Filete de lomo asado, patatas fritas Pan y agua Fruta					Sopa de casa Cocido completo Pan y agua Yogurt					HAY COMEDOR 														
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																	
597	22	28	63	720	36	31	66																	

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