



Menú escolar

Colegio

Santa María de Las Rozas

2021-2022



SEPTIEMBRE _ 21

	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
	Macarrones con chorizo Albóndigas con salsa Fruta del tiempo Pan y agua Kcal. Prot. Lip. H.C. 610 30 10 95	Brócoli rehogada canelones de ternera con patatas chips Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63	Crema de zanahoria Pescado al horno con patatas fritas Fruta del tiempo Pan y agua Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61	Lentejas estofadas Tortilla Ensalada mixta Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 622 29 23 58
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Tallarines a la alsaciana Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan y agua Kcal. Prot. Lip. H.C. 685 30 30 67	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Arroz con pollo Huevos con bechamel Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 720 36 31 66	Judías verdes con jamón Filete de contramuslo empanado Ensalada variada Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66	Crema de calabacín Ventresca de merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60	Sopa de estrellas Ternera asada Patatas fritas Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93	Espaguetis al ajillo Merluza rebozada Ensalada verde Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65	Crema hortelana Pollo asado y puré de patata Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 34 27 67	Lentejas con verduras Tortilla español a Ensalada variada Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 565 20 19 73
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	
Sopa casera Lomo asado con patatas dado Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68	Lentejas a la riojana Huevos revueltos con jamón Ensalada verde Pan y agua Fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87	FESTIVO	Panaché de verduras Filete de contramuslo a la plancha con patatas fritas Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60	

OCTUBRE_21																			
																Viernes 1			
																Lentejas estofadas con verdura Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 30 28 62			
Lunes 4				Martes 5				Miércoles 6				Jueves 7				Viernes 8			
Sopa de fideos Albóndigas con salsa de cebolla Guarnición de patatas dado Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 668 30 32 61				Coditos carbonara Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 610 30 10 95				Sopa de cocido y cocido completo Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65				Judías verdes con tomate Ternera asada con patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61				Arroz con tomate Huevos revueltos Ensalada Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61			
Lunes 11				Martes 12				Miércoles 13				Jueves 14				Viernes 15			
NO LECTIVO				NO LECTIVO				Crema de zanahoria Filete de contramuslo la plancha con patatas Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 633 33 25 63				Brócoli rehogada Pollo asado Guarnición puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 605 26 25 66				Espaguetis al ajillo Varitas de merluza Ensalada Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 631 30 26 61			
Lunes 18				Martes 19				Miércoles 20				Jueves 21				Viernes 22			
Judías estofadas Filete de merluza rebozado con ensalada Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 653 30 28 60				Puré de verdura Cinta de lomo Patatas fritas Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 649 31 16 93				Patatas estofadas con carne Mini flamenquines con zanahoria rallada Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 678 32 30 65				Sopa de estrellas Pollo asado Puré de patata Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 667 34 27 67				Lentejas con verduras Tortilla de patata Guarnición de lechuga y maiz Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 565 20 19 73			
Lunes 25				Martes 26				Miércoles 27				Jueves 28				Viernes 29			
Sopa de fideos Filete ruso con dados de patata Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 639 26 36 68				Macarrones con chorizo Filete de contramuslo a la plancha con ensalada Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 672 36 14 87				Menestra de verdura Canelones de carne con patatas chips pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 647 30 28 60				Judías con chorizo Pizza casera con jamón y queso Guarnición ensalada de lechuga y zanahoria Pan y agua Fruta del tiempo Kcal. Prot. Lip. H.C. 571 28 21 62				Arroz blanco con tomate Filete de gallo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Postre lácteo Kcal. Prot. Lip. H.C. 517 32 11 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