



COLEGIO  
SANTA MARÍA  
DE LOS ROSALES

## SERVICIO MÉDICO

Distinguidos amigos:

A continuación, detallamos los menús previstos para el curso escolar, que hemos elaborado siguiendo las normas que la Consejería de Sanidad establece, y que están destinadas a crear en los alumnos unos hábitos correctos de alimentación desde su horario escolar.

Estas son las recomendaciones de la Consejería:

- Verduras y hortalizas: una ración diaria.
- Patatas: una o dos veces por semana.
- Pasta y arroz: seis u ocho raciones al mes.
- Carne y derivados: de siete a nueve raciones al mes.
- Pescado: de cinco a siete raciones al mes.
- Huevos: entre tres y siete raciones al mes.
- Leche y derivados: un mínimo de diez raciones al mes.
- Fruta: cuatro raciones a la semana.

Hemos sugerido en el menú de este curso escolar la cena de nuestros alumnos para establecer una dieta lo más completa y equilibrada posible, al igual que las recomendaciones en el desayuno y la merienda.

Este curso 2023/2024, continuamos utilizando productos de cultivo tradicional ecológico, como legumbres, verduras y frutas donde no utilizan pesticidas, herbicidas ni fertilizantes, por lo que son productos sanos y de una máxima calidad.

Quedamos a su disposición para cualquier aclaración que consideren precisa.

Reciban un cordial saludo,

SERVICIO MÉDICO



## RECOMENDACIONES MENÚS ESCOLARES

- 1.- La proporción diaria total de nutrientes básicos debe ser la siguiente: **45% de hidratos de carbono** (de bajo índice glucémico), **30% de lípidos** (preferentemente de origen vegetal) y **25% de proteínas**.
- 2.- Al **DESAYUNO** le debe corresponder el 25% de la ingesta diaria total.
- 3.- El desayuno debe incluir frutas, cereales y lácteos.
- 4.- La cena no debe superar en aporte nutricional a la comida.
- 5.- Debemos recuperar el bocadillo para las meriendas evitando productos de características dietéticas poco recomendables (bollería industrial).
- 6.- Recomendamos para la **MERIENDA**:
  - Lunes, miércoles y viernes: bocadillo
  - Martes y jueves: fruta
- 7.- Debemos establecer como norma básica en el total del consumo de nutrientes diario el aumento de frutas, verduras y legumbres.
- 8.- Los postres dulces y bebidas azucaradas (Coca-Cola, Fanta, etc...) se deben administrar de manera ocasional y tratando de evitar que se conceptualice como **“alimento-premio”**
- 9.- Establecer de modo preferente el consumo de productos naturales frente a los procesados o industriales.
- 10.- Es conveniente adaptar la dieta diaria en función de los requerimientos de la actividad diaria de los alumnos, y en especial de los que realizan más ejercicio de manera complementaria.



## MENÚ CURSO 2023-2024

### EDUCACIÓN INFANTIL, 1º, 2º, 3º y 4º EDUCACIÓN PRIMARIA

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías pintas guisadas 2º - Filete de pollo empanado con guarnición	1º - Ensalada 2º - Tortilla francesa
Martes	1º - Puré de verduras 2º - Hamburguesa con lechuga	1º - Sopa 2º - Pescado
Miércoles	1º - Judías verdes con tomate y zanahorias 2º - Huevo frito con patatas fritas	1º - Pasta
Jueves	1º - Lentejas 2º - Pollo al ajillo con menestra	1º - Sopa 2º.- Revuelto de huevo, champiñón y espárragos
Viernes	1º - Paella 2º - Merluza y ensalada	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Sopa de cocido 2º - Huevo frito con patatas fritas	1º - Judías verdes 2º - Filete de ternera
Martes	1º - Judías blancas guisadas 2º - Hamburguesa de pollo con ensalada	1º - Verdura 2º - Tortilla francesa
Miércoles	1º - Espaguetis con tomate 2º - Albóndigas con guisantes	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Crema de calabazín 2º - Lomo asado con puré de patatas	1º - Pasta
Viernes	1º - Arroz con tomate 2º - Merluza a la romana y lechuga	1º - Sopa 2º - Revuelto de huevo y champiñón

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Filete de pollo empanado con lechuga	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Crema de calabaza 2º - Hamburguesa con ensalada	1º - Verdura 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa de cocido 2º - Tortilla de patata con rodajas de tomate	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado
Jueves	1º - Macarrones con tomate 2º - Pollo al ajillo con guarnición	1º - Ensalada 2º - Tortilla con jamón
Viernes	1º - Judías pintas estofadas 2º - Merluza con guarnición.	1º - Lasaña de espinacas y piñones

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Garbanzos guisados 2º - Albóndigas con guisantes	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de verduras 2º - Tortilla de patata con ensalada	1º - Sopa 2º - hamburguesa
Miércoles	1º - Arroz con tomate 2º - Lomo asado con puré de patatas	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Jueves	1º - Lentejas 2º - Hamburguesa de pollo con guarnición	1º - Menestra de verdura 2º - Tortilla francesa
Viernes	1º - Macarrones con tomate 2º - Merluza a la romana con lechuga	1º - Ensalada 1º - Pollo

### POSTRES

**COMIDAS:** Fruta del tiempo (plátano, manzana, naranja, pera, fresa, albaricoque, etc.) los jueves yogurt natural.

**CENAS:** Fruta del tiempo todos los días. Lunes y viernes yogurt.

**MERIENDA:** (EDUCACIÓN INFANTIL): Lunes: Plátano - Martes: Bocado de Jamón York - Miércoles: Chocolate valor y galletas - Jueves: Bocado de queso.



## MENÚ CURSO 2023-2024

### 5º y 6º EDUCACIÓN PRIMARIA - ESO y BACHILLERATO

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías pintas guisadas 2º - Filete de pollo empanado con lechuga	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Ragú de ternera con patatas y guisantes	1º - Pasta fresca 2º - Tortilla francesa
Miércoles	1º - Judías verdes con zanahoria y jamón serrano 2º - Hamburguesa de pollo con puré de patata	1º - Crema de calabacín 2º - Pescado
Jueves	1º - Lentejas 2º - Tortilla de patatas con ensalada	1º - Sopa 2º - Filete de ternera
Viernes	1º - Espaguetis boloñesa 2º - Merluza romana con limón y lechuga	1º - Ensalada mixta 2º - Revuelto de huevo, champiñón y espárragos

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías blancas 2º - Filete de pollo a la plancha con panaché de verduras.	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Huevo frito con patatas	1º - Pasta
Miércoles	1º - Sopa de cocido 2º - Albóndigas con guisantes y patatas	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Garbanzos guisados 2º - Lomo asado con puré de patata	1º - Sopa 2º - Tortilla española
Viernes	1º - Macarrones boloñesa 2º - Merluza con ensalada	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas estofadas 2º - Filete empanado con guarnición	1º - Ensalada de tomate 2º - Pescado a la plancha
Martes	1º - Ensalada verde con maíz, aceitunas y zanahoria 2º - Arroz con tomate y bonito	1º - Crema de calabacín 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa de cocido 2º - Hamburguesa con guarnición	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado a la plancha
Jueves	1º - Judías verdes con zanahoria y jamón 2º - Tortilla de patata con ensalada	1º - Pasta
Viernes	1º - Judías pintas 2º - Merluza romana con limón y ensalada	1º - Sopa 2º - Pollo

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Cocido completo	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Paella	1º - Sopa 2º - Tortilla
Miércoles	1º - Judías verdes con tomate 2º - Filete de lomo de cerdo a la plancha con guarnición.	1º - Ensalada 2º - Pescado
Jueves	1º - Lentejas 2º - Hamburguesa de pollo con puré de patatas	1º - Pasta
Viernes	1º - Macarrones boloñesa 2º - Merluza con guarnición	1º - Crema de calabacín 2º - Filete de ternera

Nota: En la época de primavera algunos platos de legumbres se sustituyen por legumbre en ensalada o gazpacho.

### POSTRES

**COMIDAS:** Fruta del tiempo (plátano, manzana, naranja, pera, albaricoque, etc.) los jueves yogurt natural.

**CENAS:** Fruta del tiempo todos los días. Lunes y viernes yogurt.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS MENÚS POR SEMANAS

SEMANA	MENÚ	SEMANA	MENÚ
Día 8 de septiembre	A	Semana del 2 al 5 de abril	D
Semana del 11 al 15 de septiembre	B	Semana del 8 al 12 de abril	A
Semana del 18 al 22 de septiembre	C	Semana del 15 al 19 de abril	B
Semana del 25 al 29 de septiembre	D	Semana del 22 al 26 de abril	C
Semana del 2 al 6 de octubre	A	Semana del 29 y 30 de abril	D
Semana del 9 al 11 de octubre	B	Semana del 6 al 10 de mayo	A
Semana del 16 al 20 de octubre	C	Semana del 13 al 17 de mayo	B
Semana del 23 al 27 de octubre	D	Semana del 20 al 24 de mayo	C
Semana del 30 al 3 de noviembre	A	Semana del 27 al 31 de mayo	D
Semana del 6 al 10 de noviembre	B	Semana del 3 al 7 de junio	A
Semana del 13 al 17 de noviembre	C	Semana del 10 al 14 de junio	B
Semana del 20 al 24 de noviembre	D	Semana del 17 al 21 de junio	C
Semana del 27 de noviembre al 1 de diciembre	A	-----	
Semana del 4 y 5 de diciembre	B		
Semana del 11 al 15 de diciembre	C		
Semana del 18 al 22 de diciembre	D		
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		<b>NOTA:</b> Si el alumno necesita un régimen especial de comidas, deben comunicarlo por escrito a nuestro Servicio Médico o a la Profesora-Tutora correspondiente.	
Semana del 8 al 12 de enero	A		
Semana del 15 al 19 de enero	B		
Semana del 22 al 26 de enero	C		
Semana del 29 de enero al 2 de febrero	D		
Semana del 5 al 9 de febrero	A		
Semana del 12 al 16 de febrero	B		
Semana del 19 al 21 de febrero	C		
Semana del 26 de febrero al 1 de marzo	D		
Semana del 4 al 8 de marzo	A		
Semana del 11 al 15 marzo	B		
Semana del 18 al 21 de marzo	C		
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>			