



## 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 2018/19, 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.



Colegio Santa María de los Rosales

## MENÚ DE DIETA SIN GLUTEN

- Mismo menú que el resto de los alumnos.
- Elaboración con productos especiales para celíacos.
- Utensilios de menaje de cocina, sartenes, cazos, platos, etc...exclusivos para estos alumnos.
- Cocinero exclusivo para elaborar las alergias, intolerancias y dietas.



## Colegio Santa María de los Rosales

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

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Legumbre 2º - Filete de pollo a la plancha	1º - Ensalada 2º - Tortilla francesa
Martes	1º - Puré de verduras 2º - Hamburguesa	1º - Sopa 2º - Pescado
Miércoles	1º - Judías verdes con tomate 2º - Huevo frito	1º - Pasta
Jueves	1º - Lentejas 2º - Pollo al ajillo	1º - Sopa 2º - Revuelto de huevo, champiñón y espárragos
Viernes	1º - Paella 2º - Merluza	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Sopa de cocido 2º - Huevo frito	1º - Judías verdes 2º - Filete de ternera
Martes	1º - Lentejas 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Verdura 2º - Tortilla francesa
Miércoles	1º - Espaguetis 2º - Albóndigas	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Crema de verduras 2º - Lomo asado	1º - Pasta
Viernes	1º - Arroz con tomate 2º - Merluza	1º - Sopa 2º - Revuelto de huevo y champiñón

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Legumbre 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de calabaza 2º - Hamburguesa	1º - Verdura 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa 2º - Tortilla de patata	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado
Jueves	1º - Macarrones con tomate 2º - Pollo al ajillo	1º - Ensalada 2º - Tortilla con jamón
Viernes	1º - Legumbre 2º - Pescado a la plancha	1º - Lasaña de espinacas y piñones

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Garbanzos guisados 2º - Ragut	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de Calabaza 2º - Tortilla de patata	1º - Sopa 2º - hamburguesa
Miércoles	1º - Arroz con tomate 2º - Lomo asado	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Jueves	1º - Lentejas 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Menestra de verdura 2º - Tortilla francesa
Viernes	1º - Macarrones 2º - Merluza	1º - Ensalada 1º - Pollo

**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, 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 fiambre– Miércoles: Chocolate valor y galletas  
Jueves: Bocado de pechuga de pavo con queso.



## Colegio Santa María de los Rosales

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

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo asado	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Ragout de ternera	1º - Pasta fresca 2º - Tortilla francesa
Miércoles	1º - Legumbre 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Crema de calabacín 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías verdes 2º - Tortilla de patatas	1º - Sopa 2º - Filete de ternera
Viernes	1º - Espaguetis 2º - Merluza a la plancha	1º - Ensalada mixta 2º - Revuelto de huevo, champiñón y espárragos

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías pintas 2º - Pollo a la plancha	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Huevo con patatas	1º - Pasta
Miércoles	1º - Sopa de cocido 2º - Hamburguesa	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Garbanzos guisados 2º - Pollo	1º - Sopa 2º - Tortilla española
Viernes	1º - Macarrones 2º - Merluza	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo a la plancha	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 2º - Albóndigas	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado a la plancha
Jueves	1º - Judías verdes con tomate 2º - Tortilla de patata	1º - Pasta
Viernes	1º - Legumbre 2º - Pescado	1º - Sopa 2º - Pollo

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Cocido	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Paella	1º - Sopa 2º - Tortilla
Miércoles	1º - Judías verdes 2º - Lomo con berenjenas	1º - Ensalada 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías pintas 2º - Pollo	1º - Pasta
Viernes	1º - Tortilla española con ensalada 2º - Pescado	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
Semana del 10 al 14 de septiembre	A	Semana del 25 al 29 de marzo	C
Semana del 17 al 21 de septiembre	B	Semana del 1 al 5 de abril	D
Semana del 24 al 28 de septiembre	C	Semana del 8 al 11 de abril	A
Semana del 1 al 5 de octubre	D	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	
Semana del 8 al 11 de octubre	A	Semana del 23 al 26 de abril	B
Semana del 15 al 19 de octubre	B	Semana del 29 y 30 de abril	C
Semana del 22 al 26 de octubre	C	Semana del 6 al 10 de mayo	D
Semana del 29 al 31 de octubre	D	Semana del 13 al 17 de mayo	A
Semana del 5 al 8 de Noviembre	A	Semana del 20 al 24 de mayo	B
Semana del 12 al 16 de noviembre	B	Semana del 27 al 31 de mayo	C
Semana del 19 al 23 de noviembre	C	Semana del 3 al 7 de junio	D
Semana del 26 al 30 de noviembre	D	Semana del 10 al 14 de junio	A
Semana del 3 al 5 de diciembre	A	Semana del 17 al 21 de junio	B
Semana del 10 al 14 de diciembre	B		
Semana del 17 al 21 de diciembre	C		
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>			
Semana del 8 al 11 de enero	D		
Semana del 14 al 18 de enero	A		
Semana del 21 al 25 de enero	B		
Semana del 28 de enero al 1 de febrero	C		
Semana del 4 al 8 de febrero	D		
Semana del 11 al 15 de febrero	A		
Semana del 18 al 22 de febrero	B		
Semana del 25 al 28 de febrero	C		
Semana del 5 al 8 de marzo	D		
Semana del 11 al 15 de marzo	A		
Semana del 18 al 22 de marzo	B		

**NOTA:** Si el alumno necesita un régimen especial de comidas, deben comunicarlo por escrito a nuestro Servicio Médico o a la Profesora-Tutora correspondiente.



Colegio Santa María de los Rosales

### MENÚ ESPECIAL PARA ALUMNOS ALÉRGICOS AL HUEVO

- Mismo Menú que el resto de los alumnos. Se eliminan o sustituyen aquellos productos que contengan huevo, derivados o trazas en su composición, por otros que no lo contengan según la ficha técnica en calidad y seguridad alimentaria.
- Utensilios de menaje de cocina, sartenes, cazos, platos, plancha, etc..únicos para la realización de este menú.
- Cocinero exclusivo para elaborar las alergias, intolerancias y dietas.
- Rogamos que ante cualquier cambio en las alergias del alumno se pongan en contacto con el Servicio Médico.

Servicio Médico.



**Colegio Santa María de los Rosales**  
**Menú especial - alérgicos al huevo**

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

<b>MENÚ "A"</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>Lunes</b>	1º - Legumbre 2º - Filete de pollo a la plancha	1º - Ensalada 2º - Lasaña
<b>Martes</b>	1º - Puré de verduras 2º - Hamburguesa	1º - Sopa 2º - Pescado
<b>Miércoles</b>	1º - Judías verdes con tomate 2º - Pescado (sin huevos)	1º - Pasta
<b>Jueves</b>	1º - Lentejas 2º - Pollo al ajillo	1º - Sopa 2º.- Lomo de cerdo
<b>Viernes</b>	1º - Paella 2º - Merluza (sin huevo)	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

<b>MENÚ "B"</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>Lunes</b>	1º - Sopa de arroz 2º - Pescado (sin huevo)	1º - Judías verdes 2º - Filete de ternera
<b>Martes</b>	1º - Lentejas 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Verdura 2º - Chuleta de Sajonia
<b>Miércoles</b>	1º - Pasta sin huevo 2º - Albóndigas	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
<b>Jueves</b>	1º - Crema de verduras 2º - Lomo asado	1º - Pasta
<b>Viernes</b>	1º - Arroz con tomate 2º - Merluza (sin huevo)	1º - Sopa 2º - Filete de pavo

<b>MENÚ "C"</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>Lunes</b>	1º - Legumbre 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Sopa 2º - Pescado
<b>Martes</b>	1º - Puré de calabaza 2º - Hamburguesa	1º - Verdura 2º - Lomo
<b>Miércoles</b>	1º - Sopa de arroz 2º - Albóndigas	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado
<b>Jueves</b>	1º - Macarrones ( sin huevo) con tomate 2º - Pollo al ajillo	1º - Ensalada 2º - Cinta Loma cerdo
<b>Viernes</b>	1º - Legumbre 2º - Pescado a la plancha	1º - Lasaña de espinacas y piñones

<b>MENÚ "D"</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>Lunes</b>	1º - Garbanzos guisados 2º - Ragut	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
<b>Martes</b>	1º - Puré de Calabaza 2º - Pollo	1º - Sopa 2º - hamburguesa
<b>Miércoles</b>	1º - Arroz con tomate 2º - Lomo asado	1º - Judías verdes 2º - Pescado
<b>Jueves</b>	1º - Lentejas 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Menestra de verdura 2º - Chuleta de Sajonia
<b>Viernes</b>	1º - Macarrones (sin huevo) 2º - Merluza (sin huevo)	1º .-Ensalada 1º - Pollo

**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, 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 fiambre (sin huevo) – Miércoles: Chocolate valor y pan. Jueves: Bocado de pechuga de pavo con queso (sin huevo).





**Colegio Santa María de los Rosales**  
**Menú especial - alérgicos al huevo**

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

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo asado	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta( sin huevo) 2º - Ragout de ternera	1º - Pasta fresca
Miércoles	1º - Legumbre 2º - Pechuga de pollo a la plancha	1º - Crema de calabacín 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías verdes 2º - Arroz con tomate y bonito	1º - Sopa 2º - Filete de ternera
Viernes	1º - Espaguetis (sin huevo) 2º - Merluza a la plancha	1º - Ensalada mixta 2º - Filete de pollo

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías pintas 2º - Pollo a la plancha	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta (sin huevo) 2º - Pescado a la plancha	1º - Pasta
Miércoles	1º - Sopa de arroz 2º - Hamburguesa	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Garbanzos guisados 2º - Pollo	1º - Sopa 2º - Chuleta de Sajonia
Viernes	1º - Pasta (sin huevo) 2º - Merluza (sin huevo)	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo a la plancha	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 (fideos sin huevo) 2º - Albóndigas	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado a la plancha
Jueves	1º - Judías verdes con tomate 2º - Pollo	1º - Pasta
Viernes	1º - Legumbre 2º - Pescado (sin huevo)	1º - Sopa 2º - Pollo

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Cocido (fideos sin huevo)	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta (sin huevo) 2º - Paella	1º - Sopa 2º - Hamburguesa
Miércoles	1º - Judías verdes 2º - Lomo con berenjenas	1º - Ensalada 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías pintas 2º - Pollo	1º - Pasta
Viernes	1º - Macarrones (sin huevo) 2º - Pescado (sin huevo)	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.