



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 2020/2021, 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



COLEGIO
SANTA MARÍA
DE LOS ROSALES

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.



MENÚS CURSO 2020-2021

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

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías pintas 2º - Filete de pollo a la plancha con guarnición	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 con patatas fritas	1º - Pasta
Jueves	1º - Lentejas 2º - Pollo al ajillo	1º - Sopa 2º.- Revuelto de huevo, champiñón y espárragos
Viernes	1º - Paella 2º - Merluza a la plancha 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 - Lentejas 2º - Hamburguesa de pollo con lechuga	1º - Verdura 2º - Tortilla francesa
Miércoles	1º - Espaguetis integrales 2º - Albóndigas	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Crema de verduras 2º - Lomo asado con puré de patatas	1º - Pasta
Viernes	1º - Arroz integral con tomate 2º - Merluza a la romana y lechuga	1º - Sopa 2º - Revuelto de huevo y champiñón

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías blancas 2º - Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de calabaza 2º - Hamburguesa con ensalada	1º - Verdura 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa 2º - Tortilla de patata con rodajas de tomate	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado
Jueves	1º - Macarrones integrales con tomate 2º - Pollo al ajillo	1º - Ensalada 2º - Tortilla con jamón
Viernes	1º - Judías pintas 2º - Merluza a la plancha con limón y lechuga	1º - Lasaña de espinacas y piñones

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Garbanzos guisados 2º - Ragú	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de Calabaza 2º - Tortilla de patata con ensalada	1º - Sopa 2º - hamburguesa
Miércoles	1º - Arroz integral con tomate 2º - Lomo asado con puré de patatas	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Jueves	1º - Lentejas 2º - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate	1º - Menestra de verdura 2º - Tortilla francesa
Viernes	1º - Macarrones integrales 2º - Merluza a la romana con lechuga	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 Jamón York - Miércoles: Chocolate valor y galletas - Jueves: Bocado de pechuga de pavo con queso.



MENÚS CURSO 2020-2021

5º y 6º EDUCACIÓN PRIMARIA - ESO y BACHILLERATO

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo asado con champiñones y pimientos asados	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 blancas 2º - Hamburguesa de pollo con puré de patata	1º - Crema de calabacín 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías verdes 2º - Tortilla de patatas con ensalada	1º - Sopa 2º - Filete de ternera
Viernes	1º - Espaguetis integrales 2º - Merluza a la plancha con limón y lechuga	1º - Ensalada mixta 2º - Revuelto de huevo, champiñón y espárragos

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías pintas 2º - Pollo a la plancha con menestra de verduras	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta 2º - Tortilla de patata con pimientos verdes	1º - Pasta
Miércoles	1º - Sopa de cocido 2º - Hamburguesa con lechuga	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Garbanzos guisados 2º - Pollo asado con champiñón	1º - Sopa 2º - Tortilla española
Viernes	1º - Macarrones integrales 2º - Merluza con ensalada	1º - Ensalada 2º - Filete de ternera

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo a la plancha con menestra	1º - Ensalada de tomate 2º - Pescado a la plancha
Martes	1º - Ensalada verde con maíz, aceitunas y zanahoria 2º - Arroz integral con tomate y bonito	1º - Crema de calabacín 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa 2º - Albóndigas con patatas y guisantes	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado a la plancha
Jueves	1º - Judías verdes con zanahoria y jamón 2º - Tortilla de patata con lechuga	1º - Pasta
Viernes	1º - Judías blancas 2º - Merluza con limón y ensalada	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 con tomate 2º - Lomo con berenjenas	1º - Ensalada 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías pintas 2º - Hamburguesa de pollo con puré de patatas	1º - Pasta
Viernes	1º - Tortilla española con ensalada 2º - Merluza con tomate	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 8 al 11 de septiembre	A	Semana del 6 de abril al 9 de abril	D
Semana del 14 al 18 de septiembre	B	Semana del 12 al 16 de abril	A
Semana del 21 al 25 de septiembre	C	Semana del 19 al 23 de abril	B
Semana del 28 de septiembre al 2 de octubre	D	Semana del 26 al 30 de abril	C
Semana del 5 al 9 de octubre	A	Semana del 3 al 7 de mayo	D
Semana del 13 al 16 de octubre	B	Semana del 10 al 14 de mayo	A
Semana del 19 al 23 de octubre	C	Semana del 17 al 21 de mayo	B
Semana del 26 al 30 de octubre	D	Semana del 24 al 28 de mayo	C
Semana del 3 al 6 de noviembre	A	Semana del 31 de mayo al 4 de junio	D
Semana del 10 al 13 de noviembre	B	Semana del 7 al 11 de junio	A
Semana del 16 al 20 de noviembre	C	Semana del 14 al 18 de junio	B
Semana del 23 al 27 de noviembre	D	Semana del 21 y 22 de junio	C
Semana del 30 de noviembre al 4 de diciembre	A	-----	
Semana del 9 al 11 de diciembre	B		
Semana del 14 al 18 de diciembre	C		
Semana del 21 y 22 de diciembre	D		
VACACIONES DE NAVIDAD		<p>NOTA: Si el alumno necesita un régimen especial de comidas, deben comunicarlo por escrito a nuestro Servicio Médico o a la Profesora-Tutora correspondiente.</p>	
Semana del 11 al 15 de enero	A		
Semana del 18 al 22 de enero	B		
Semana del 25 al 29 de enero	C		
Semana del 1 de febrero al 5 de febrero	D		
Semana del 8 al 12 de febrero	A		
Semana del 15 al 18 de febrero	B		
Semana del 23 al 26 de febrero	C		
Semana del 1 de marzo al 5 de marzo	D		
Semana del 8 al 12 de marzo	A		
Semana del 15 al 19 marzo	B		
Semana del 22 al 25 de marzo	C		
VACACIONES DE SEMANA SANTA			



COLEGIO
SANTA MARÍA
DE LOS ROSALES

MENÚ ESPECIAL PARA ALUMNOS ALÉRGICOS

- Mismo Menú que el resto de los alumnos. Se eliminan o sustituyen aquellos productos que contengan el alérgeno, 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 MEDICO.

MENÚ ESPECIAL ALÉRGICOS AL HUEVO CURSO 2020-2021

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

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

MENÚ "B"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Sopa de arroz integral 2º - Pescado (sin huevo)	1º - Judías verdes 2º - Filete de ternera
Martes	1º - Lentejas 2º - Hamburguesa de pollo a la plancha con lechuga	1º - Verdura 2º - Chuleta de Sajonia
Miércoles	1º - Espaguetis integrales sin huevo 2º - Albóndigas	1º - Ensalada mixta 2º - Pescado
Jueves	1º - Crema de verduras 2º - Lomo asado con puré de patatas	1º - Pasta
Viernes	1º - Arroz integral con tomate 2º - Merluza (sin huevo) y lechuga	1º - Sopa 2º - Filete de pavo

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Judías blancas 2º - Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de calabaza 2º - Hamburguesa con ensalada	1º - Verdura 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa de arroz integral 2º - Albóndigas con patatas guisadas	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado
Jueves	1º - Macarrones integrales (sin huevo) con tomate 2º - Pollo al ajillo	1º - Ensalada 2º - Cinta lomo de cerdo
Viernes	1º - Judías pintas 2º - Merluza a la plancha con limón y lechuga	1º - Lasaña de espinacas y piñones

MENÚ "D"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Garbanzos guisados 2º - Ragú	1º - Puré de verduras 2º - Pescado
Martes	1º - Puré de Calabaza 2º - Pollo	1º - Sopa 2º - hamburguesa
Miércoles	1º - Arroz integral con tomate 2º - Lomo asado con puré de patatas	1º - Judías verdes 2º - Pescado
Jueves	1º - Lentejas 2º - Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate	1º - Menestra de verdura 2º - Chuleta de Sajonia
Viernes	1º - Macarrones integrales (sin huevo) 2º - Merluza (sin huevo) con lechuga	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 Jamón York (sin huevo) - Miércoles: Chocolate valor y pan - Jueves: Bocado de pechuga de pavo con queso (sin huevo).



MENÚ ESPECIAL ALÉRGICOS AL HUEVO CURSO 2020-2021

5º y 6º EDUCACIÓN PRIMARIA - ESO y BACHILLERATO

MENÚ "A"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo asado con champiñón y pimientos asados	1º - Sopa 2º - Pescado
Martes	1º - Ensalada mixta (sin huevo) 2º - Ragú de ternera con patatas y guisantes	1º - Pasta fresca
Miércoles	1º - Judías blancas 2º - Hamburguesa de pollo a la plancha con puré de patata	1º - Crema de calabacín 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías verdes 2º - Arroz integral con tomate y bonito	1º - Sopa 2º - Filete de ternera
Viernes	1º - Espaguetis integrales (sin huevo) 2º - Merluza a la plancha con limón y lechuga	1º - Ensalada mixta 2º - Filete de pollo

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

MENÚ "C"	COMIDA	CENA
Lunes	1º - Lentejas 2º - Pollo a la plancha con menestra	1º - Ensalada de tomate 2º - Pescado a la plancha
Martes	1º - Ensalada verde con maíz, aceitunas y zanahoria 2º - Arroz integral con tomate y bonito	1º - Crema de calabacín 2º - Lomo
Miércoles	1º - Sopa (fideos sin huevo) 2º - Albóndigas con patatas y guisantes	1º - Menestra de verduras 2º - Pescado a la plancha
Jueves	1º - Judías verdes con zanahorias y jamón 2º - Pollo con lechuga	1º - Pasta
Viernes	1º - Judías blancas 2º - Merluza (sin huevo) con limón y ensalada	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 con tomate 2º - Lomo con berenjenas	1º - Ensalada 2º - Pescado
Jueves	1º - Judías pintas 2º - Hamburguesa de pollo con puré de patatas	1º - Pasta
Viernes	1º - Macarrones integrales (sin huevo) 2º - Merluza (sin huevo) con lechuga	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 8 al 11 de septiembre	A	Semana del 6 de abril al 9 de abril	D
Semana del 14 al 18 de septiembre	B	Semana del 12 al 16 de abril	A
Semana del 21 al 25 de septiembre	C	Semana del 19 al 23 de abril	B
Semana del 28 de septiembre al 2 de octubre	D	Semana del 26 al 30 de abril	C
Semana del 5 al 9 de octubre	A	Semana del 3 al 7 de mayo	D
Semana del 13 al 16 de octubre	B	Semana del 10 al 14 de mayo	A
Semana del 19 al 23 de octubre	C	Semana del 17 al 21 de mayo	B
Semana del 26 al 30 de octubre	D	Semana del 24 al 28 de mayo	C
Semana del 3 al 6 de noviembre	A	Semana del 31 de mayo al 4 de junio	D
Semana del 10 al 13 de noviembre	B	Semana del 7 al 11 de junio	A
Semana del 16 al 20 de noviembre	C	Semana del 14 al 18 de junio	B
Semana del 23 al 27 de noviembre	D	Semana del 21 y 22 de junio	C
Semana del 30 de noviembre al 4 de diciembre	A	-----	
Semana del 9 al 11 de diciembre	B		
Semana del 14 al 18 de diciembre	C		
Semana del 21 y 22 de diciembre	D		
VACACIONES DE NAVIDAD		<p>NOTA: Si el alumno necesita un régimen especial de comidas, deben comunicarlo por escrito a nuestro Servicio Médico o a la Profesora-Tutora correspondiente.</p>	
Semana del 11 al 15 de enero	A		
Semana del 18 al 22 de enero	B		
Semana del 25 al 29 de enero	C		
Semana del 1 de febrero al 5 de febrero	D		
Semana del 8 al 12 de febrero	A		
Semana del 15 al 18 de febrero	B		
Semana del 23 al 26 de febrero	C		
Semana del 1 de marzo al 5 de marzo	D		
Semana del 8 al 12 de marzo	A		
Semana del 15 al 19 marzo	B		
Semana del 22 al 25 de marzo	C		
VACACIONES DE SEMANA SANTA			