

El Colegio Las Rosas apoya los Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
17 objetivos para transformar el mundo, aprobados en 2015 por la ONU en el marco de la Agenda 2030 sobre Desarrollo Sostenible.

Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ GENERAL					FEBRERO 2023		
1		2		3			
		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo ibérico	CREMA DE VERDURAS De la huerta ecológica	KCAL	716	
		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	FILETE DE MERLUZA Con ensalada de la huerta	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO	69	
		FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	36	
					LÍPIDOS	30	
6		7		8		9	
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE CALABAZA Ecológica	FIDEUA VALENCIANA Con verdura y pollo	KCAL	768	
HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas bastón	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	MAGRO DE CERDO Con tomate	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO	81	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	34	
					LÍPIDOS	28	
13		14		15		16	
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo ibérico	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b>		SOPA DE ESTRELLITAS	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	682
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón York	LOMOS DE MERLUZA Con salteado mediterráneo	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica		BACALAO Con tomate	REDONDO DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO	67
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	30
		NATILLAS, PAN				LÍPIDOS	28
20		21		22		23	
LAZOS NAPOLITANA Con queso	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	ARROZ TRES DELICIAS (con guisante, huevo y zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	<b>NO LECTIVO</b>		KCAL	692
TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta	CHULETA DE AGUJA Con pisto manchego	FILETE DE MERLUZA En salsa verde	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)			HIDRATOS DE CARBONO	78
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN			PROTEÍNAS	27
						LÍPIDOS	26
27		28				KCAL	819
<b>NO LECTIVO</b>		LENTEJAS ESTOFADAS Con patata y verdura				HIDRATOS DE CARBONO	71
	TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate					PROTEÍNAS	22
	FRUTA, PAN					LÍPIDOS	41