



MENÚ ENTERO JUNIO 2022

CEIP SANTO NEGRO



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Cocido de garbanzos con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria) Pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	Fideua con pescado Merluza en salsa verde con ensalada (lechuga, tomate y lombarda) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	FIESTA 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FIESTA 	Judía verde con patata Albóndigas mixtas en salsa de tomate y cebolla Fruta de temporada y pan	Arroz tres delicias Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Lentejas con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Bocadito de rosada en tempura con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Yogur y pan	Spaguetti a la carbonara (bacon, chanpiñón, cebolla, nata) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) Tortilla de queso con ensalada (lechuga, maíz, atún) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Ollica de legumbres ECO (judía verde, tomate, cebolla, zanahoria, mollitas de pollo) Croquetas de pollo con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Yogur y pan	Macarrones con verduras ECO y queso rallado (cebolla, pimientos, tomate) Merluza al limón con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	Crema de guisantes con manzana Lomo adobado a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>
LUNES 20	MARTES 21			
Ensalada de pasta (tomate, maíz, aceitunas) Nuggets de pollo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Postre especial fin de curso y pan	Lentejas con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Hamburguesa de ternera con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada y pan			

“¿Sabías que un **ATÚN** puede llegar a medir 4,5 metros? Es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Es un pescado graso rico en omega-3, y las proteínas que aporta son de alto valor biológico. El atún es una fuente importante de vitamina B3, B6, B12, D y minerales como el fósforo y el selenio. Hay muchas formas de consumir atún: fresco, en conserva, en salazón...” Fundación Española de la Nutrición.

*Declaración de alérgenos: En cumplimiento de reglamento (EU) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor. Disponible en la Dirección del Centro.

*Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas...).



Se servirán frutas frescas, variada y de temporada (Plátano, manzana, pera, mandarina, naranja, fresas, albaricoque, sandía, melón).

Se servirán 3 días a la semana pan blanco y dos días pan integral (30 g/ración para niños de 7-9 años).

Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen. Los rebozados que se sirven son caseros y elaborados con harina de garbanzo.

Estamos trabajando juntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofreceros la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda del menú contacte con el equipo de Dietistas-Nutricionistas a info@cesnut.com o llamando al teléfono 936341212.

DESAYUNOS – JUNIO 2022

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	FIESTA 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FIESTA 	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Bocadillo con aceite de oliva extra y jamón york/jamón serrano	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 20	MARTES 21			
Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar			

*Se introducirá 1 vez a la semana pan o cereales o galletas integrales para fomentar el consumo de fibra diario y reducir el consumo de harinas refinadas.

*Se servirán frutas de temporada i segons introducció d'els/les usuaris/a.

MERIENDAS - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada + Yogur natural/vaso de leche				



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz*	Crema/verdura	FIESTA 
		Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	
		Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FIESTA 	Pasta*	Crema/verdura	Arroz*	Legumbre
	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*
	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema/verdura	Legumbre	Arroz*	Patata/verdura	Pasta*
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Pescado azul (salmón, palometa, salmonete, sardinas, ...) con guarnición*
Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 20	MARTES 21	<div style="border: 2px dashed yellow; padding: 10px;"> <p><i>“¿Sabías que un ATÚN puede llegar a medir 4,5 metros? Es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Es un pescado graso rico en omega-3, y las proteínas que aporta son de alto valor biológico. El atún es una fuente importante de vitamina B3, B6, B12, D y minerales como el fósforo y el selenio. Hay muchas formas de consumir atún: fresco, en conserva, en salazón...”</i> Fundación Española de la Nutrición.</p> </div>		
Arroz*	Pasta*			
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*			
Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur			

*en todos los primeros platos se potenciarán vegetales, verduras u hortalizas.

*Proponemos cocciones suaves en la ingesta de las cenas para facilitar las digestiones como: hervido, plancha, papillote, horno, salsa suave...

***Guarniciones:** Patata asada o panadera, puré de patata, calabacín al horno, berenjena al horno, escalivada, lechuga, tomate aliñado, zanahoria baby, pimientos escalivados, cebolla caramelizada, champiñones salteados, espárragos blancos y verdes... Ensalada de vegetales crudos.

*Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lobarada, aceitunas...).

Se potenciarán el consumo de frutas frescas, variada y de temporada.

Se potenciará en consumo de farinaceos integrales como: pan, pasta, arroz, cereales...

Estamos trabajando juntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofreceros la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda del menú contacte con el equipo de Dietistas-Nutricionistas a info@cesnut.com o llamando al teléfono 936341212.