

MENÚ ENTERO SEPTIEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Arroz a la cubana (tomate, huevo duro)</p> <p>Empanadillas de bonito con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Olílica de lentejas ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada con tomate y aceitunas (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de pasta (tomate, maíz, aceitunas)</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Fruta de temporada y <i>pan integral</i></p>	<p>Cocido con verduras ECO y sopa (patata, carne, zanahoria, judía verde, col)</p> <p>Lomo de bacalao en tempura con ensalada con tomate, lombarda y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Yogur y <i>pan integral</i></p>
LUNES 1Y	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Crema de calabaza y zanahorias ECO (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla, nata)</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla y ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo)</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada con tomate, lombarda y maíz</p> <p>Fruta de temporada y <i>pan integral</i></p>	<p>Potaje valenciano (patata, tomate, acelgas, cebolla)</p> <p>Pollo al horno a la naranja con patatas y ensalada con maíz y aceitunas (lechuga, maíz, aceitunas)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Spaguetti a la boloñesa (tomate, carne, cebolla, queso)</p> <p>Bocadito de rosada en tempura con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún)</p> <p>Yogur y <i>pan integral</i></p>	<p>Alubias con verduras ECO (patata, tomate, zanahoria, puerro, cebolla)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada con tomate y maíz (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Macarrones con verduras ECO y queso rallado (tomate, cebolla, pimientos, queso)</p> <p>Bacalao al horno con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y <i>pan integral</i></p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada con tomate, lombarda y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella de pescado y verduras ECO (pimiento rojo, tomate, brócoli, coliflor, guisante, gambas, sepia)</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún)</p> <p>Fruta de temporada y <i>pan integral</i></p>	<p>Lentejas con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada con tomate y aceitunas (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín y puerro ECO</p> <p>Filete de merluza al limón con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Yogur y pan</p>

* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Grasa (grasas) / HC (hidratos de carbono)

“Las LENTEJAS contienen un bajo contenido en grasa y un alto contenido en hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. Sin embargo, la proteína de las lentejas es deficitaria en metionina, un aminoácido esencial. Para completarla tan sólo sería necesario aportar este aminoácido a través de un cereal, como por ejemplo el arroz. Las lentejas son fuente de hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio, y además son una fuente importante de fibra.” 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.

CÁLCULO NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Kcal: 786.3 Prot: 25.4g Grasa: 72g HC: 124.5g	Kcal: 655.1 Prot: 29.3g Grasa: 23g HC: 83.1g	Kcal: 672.5 Prot: 19.5g Grasa: 18g HC: 109.1g	Kcal: 747.6 Prot: 34.9g Grasa: 28g HC: 89.8g	Kcal: 481.7 Prot: 27.6g Grasa: 21g HC: 44.6g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Kcal: 617.1 Prot: 19.6g Grasa: 29g HC: 68.4g	Kcal: 537.1 Prot: 25.3g Grasa: 19g HC: 66.7g	Kcal: 778.6 Prot: 30.2 Grasa: 31g HC: 93.9g	Kcal: 806.2 Prot: 36.3g Grasa: 38g HC: 80.2g	Kcal: 644.6 Prot: 24.6g Grasa: 23g HC: 84.1g
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Kcal: 657.1 Prot: 28.4g Grasa: 21g HC: 88.5g	Kcal: 522.7 Prot: 20.8g Grasa: 21g HC: 63.7g	Kcal: 732.5 Prot: 22.2g Grasa: 26g HC: 101.4g	Kcal: 660.1 Prot: 29.5g Grasa: 23g HC: 83.9g	Kcal: 490.3g Prot: 16.4g Grasa: 19g HC: 49.6g

* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Grasa (grasas) / HC (hidratos de carbono)

DESAYUNO - SEPTIEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar

MERIENDAS 2022

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

PROPUESTA DE CENAS SEPTIEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pasta*	Patata/verdura	Crema/verdura	Arroz*	Legumbre
Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*
Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Legumbre	Crema/verdura	Arroz*	Patata/verdura	Pasta*
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*
Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema/verdura	Legumbre	Patata/verdura	Pasta*	Arroz*
Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*
Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada

***en todos los primeros platos se potenciarán vegetales, verduras y 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

“La **PATATA** es un alimento básico en nuestra alimentación. Constituye una fuente muy importante de hidratos de carbono, proporcionando gran cantidad de energía. En cuanto a minerales, destaca su contenido en potasio, y por tanto contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. Sus aplicaciones en la cocina son infinitas: al vapor, hervida, al horno, en guisos, fritas, en salsas y purés.” Fundación Española de la Nutrición.



*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 ofrecerlos 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.