

# MENÚ ENTERO NOVIEMBRE 2022

## CEIP SANTO NEGRO



	<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
	<b>FESTIVO</b> 	<b>Paella de verduras ECO</b> (tomate, pimiento, guisante, brócoli, coliflor, judía verde) <b>Bacalao a la andaluza</b> con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y pan	<b>Crema de verduras ECO</b> (cebolla, apio, calabacín, espinacas, patata) <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> con ensalada (lechuga, zanahoria, maíz) Fruta de temporada y pan	<b>Lentejas con verduras ECO</b> (judía verde, tomate, cebolla, zanahoria, mollitas de pollo) <b>Tortilla de queso</b> con ensalada (lechuga, tomate, lombarda) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>
<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
<b>Arroz con verduras ECO</b> (cebolla, pimientos, tomate) <b>Merluza al horno</b> con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	<b>Alubias con arroz y verduras ECO</b> (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) <b>Nuggets de pollo</b> con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y pan	<b>Fideuá con pescado</b> <b>Tortilla de calabacín</b> con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	<b>Judía verde con patata</b> <b>Ragout de ternera</b> con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Yogur y pan	<b>Ollica de legumbres ECO</b> (acelgas, tomate, cebolla, zanahoria, patata) <b>Lomo de bacalao en tempura</b> con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
<b>Menestra de verduras</b> (judía verde, zanahoria, coliflor, patata) <b>Pollo al horno a la naranja</b> con patatas y con ensalada (lechuga, maíz, atún) Yogur y pan	<b>Spaguetti a la carbonara</b> (bacon, champiñón, cebolla, nata) <b>Filete de merluza al limón</b> con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	<b>Crema de guisantes con manzana</b> <b>Lomo adorado a la plancha</b> con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	<b>Arroz a la cubana</b> (tomate, huevo) <b>Empanadillas de bonito</b> con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	<b>Alubias con verduras ECO</b> (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) <b>Tortilla con patatas</b> con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada y pan
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
<b>Spaguetti a la boloñesa</b> (tomate, carne picada, cebolla, queso) <b>Bocadito de rosada en tempura</b> con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	<b>Lentejas con verduras ECO</b> (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) <b>Tortilla de jamón york</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	<b>Vichyssoise ECO</b> (puerro, cebolla, patata) <b>Hamburguesa de ternera</b> con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	<b>Potaje valenciano ECO</b> (cebolla, tomate, patata, acelgas y garbanzos) <b>Pollo al horno</b> con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	<b>Arroz tres delicias</b> (guisantes, zanahoria, jamón, huevo) <b>Bacalao al horno</b> con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	<p>La <b>CANELA</b> es una de las especias conocidas desde más antiguo. Los árabes la utilizaban para aromatizar carnes, ya que la canela contiene un aceite esencial rico en fenol que inhibe las bacterias responsables de su putrefacción. Actualmente, la canela se usa en rama y molida. Su aroma especial a madera, agradable y dulce, y su cálido sabor la hace muy usada tanto para platos dulces como salados. <i>Fundación Española de la Nutrición.</i></p>	
<b>Paella de pescado y verduras ECO</b> (pimiento, tomate, brócoli, coliflor, guisante, gambas, sepia) <b>Tortilla francesa con ensalada</b> (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	<b>Hervido valenciano</b> (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) <b>Magro de cerdo guisado</b> con salsa de tomate y con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Yogur y <i>pan integral</i>	<b>Cocido con verduras y sopa</b> (garbanzos, fideos, patata, carne, verduras ECO) <b>Merluza en salsa verde</b> y ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y pan		

\*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](mailto:info@cesnut.com) o llamando al teléfono 936341212.

# CÁLCULO NUTRICIONAL NOVIEMBRE 2022

## CEIP SANTO NEGRO

	<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
	<b>FESTIVO</b> 	Kcal: 657.2 Prot: 22.6g Grasa: 16.7g HC: 103.9g	Kcal: 531.4 Prot: 20.6g Grasa: 20.3g HC: 66.6g	Kcal: 720.9 Prot: 33.6g Grasa: 25.5g HC: 89.2g
<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
Kcal: 621.7 Prot: 20.6g Grasa: 17.6g HC: 95g	Kcal: 777.9 Prot: 24.2g Grasa: 30.9g HC: 101.1g	Kcal: 646.1 Prot: 24.4g Grasa: 22.7g HC: 85.9g	Kcal: 567.9 Prot: 26.2g Grasa: 23.8g HC: 62.3g	Kcal: 642.6 Prot: 34.8g Grasa: 19.3g HC: 82.5g
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
Kcal: 643.8 Prot: 27.6g Grasa: 32.7g HC: 59.8g	Kcal: 746.8 Prot: 17.5g Grasa: 26.5g HC: 96.1g	Kcal: 596.3 Prot: 24.5g Grasa: 21.7g HC: 68.9g	Kcal: 760.7 Prot: 14.6g Grasa: 727.4g HC: 109.8g	Kcal: 788.8 Prot: 34.1g Grasa: 31.1g HC: 93g
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
Kcal: 794.4 Prot: 29.9g Grasa: 32g HC: 96.5g	Kcal: 658.2 Prot: 29.6g Grasa: 21.9g HC: 85.6g	Kcal: 634.2 Prot: 20.6g Grasa: 34.4g HC: 60.5g	Kcal: 732.9 Prot: 29.5g Grasa: 30.1g HC: 85.9g	Kcal: 548.7 Prot: 28.9g Grasa: 23.8g HC: 54.5g
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Grasa (grasas) / HC (hidratos de carbono)	
Kcal: 689.7 Prot: 28.9g Grasa: 21.1g HC: 96.2g	Kcal: 575.7 Prot: 24.8g Grasa: 30.5g HC: 50.4g	Kcal: 701.2 Prot: 32.3g Grasa: 26g HC: 84.7g		

# DESAYUNOS - NOVIEMBRE 2022

## CEIP SANTO NEGRO

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<b>FESTIVO</b>	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
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	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	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
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano		

## MERIENDAS 2022

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

# PROPUESTA DE CENAS NOVIEMBRE 2022

## CEIP SANTO NEGRO



OTOÑO

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>FESTIVO</b> 	Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10
Patata/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17
Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada	Patata/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24
Crema/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	<p>La <b>CANELA</b> es una de las especias conocidas desde más antiguo. Los árabes la utilizaban para aromatizar carnes, ya que la canela contiene un aceite esencial rico en fenol que inhibe las bacterias responsables de su putrefacción. Actualmente, la canela se usa en rama y molida. Su aroma especial a madera, agradable y dulce, y su cálido sabor la hace muy usada tanto para platos dulces como salados. <i>Fundación Española de la Nutrición.</i></p>
Legumbre Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	Arroz* Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	

\*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.

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

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

Se potenciará en consumo de farináceos 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](mailto:info@cesnut.com) o llamando al teléfono 936341212.