

MENÚ ENTERO DICIMEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

				JUEVES 1		VIERNES 2			
				Vichyssoise ECO		Espirales a la carbonara (bacon, champiñones, cebolla, nata, queso)			
				Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, atún)		Bocadito de rosada en tempura con ensalada (lechuga, maíz, lombarda)			
				Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada y pan			
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Hervido valenciano (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)		FESTIVO 		Fideuá con pescado		FESTIVO 		Alubias con arroz y verduras ECO (tomate, cebolla, zanahoria, cúrcuma)	
Pollo al horno con arroz tres delicias				Tortilla de calabacín con ensalada con tomate, lombarda y maíz				Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate, maíz)	
Yogur y pan				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada y pan	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Crema de calabaza y zanahorias ECO		Cocido con verduras ECO y sopa (Zanahoria, judía verde, patata, navicol)		Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo duro)		Lentejas con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)		Spaguetti a la bolonyesa (tomate, carne, cebolla, queso)	
Lomo al horno con patatas y ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)		Pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate, lombarda)		Empanadillas de bonito con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)		Tortilla de queso con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)		Filete de merluza al limón con ensalada (lechuga, tomate, maíz)	
Yogur y pan		Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan integral	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22			
Ollita de lentejas ECO (patata, acelgas, tomate, zanahoria, cebolla)		Crema de calabacín y puerro ECO (calabacín, puerro, patata, cebolla)		Macarrones gratinados con atún y tomate		MENU ESPECIAL NAVIDAD Pica pica de Navidad			
Lomo de bacalao en tempura con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)		Salchichas frescas a la plancha con patata panadera y ensalada (lechuga, maíz, lombarda)		Tortilla de jamón con ensalada con tomate, lombarda y maíz		Caldo de ave con relleno			
Yogur y pan		Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan integral		Pizza variada casera con ensalada (lechuga, maíz, atún)			
						Postre de Navidad			

¿Sabías que... la **REMOLACHA** es un alimento de bajo contenido energético? Tras el agua, los hidratos de carbono son el componente más abundante. Es buena fuente de fibra y de sus vitaminas destacan los contenidos en folatos. En relación con los minerales, es una hortaliza fuente de potasio, este mineral contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. 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 ofrecerles 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 DICIEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

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

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Kcal: 633.4 Prot: 25.7g Grasa: 32.4g HC: 59.6g	Kcal: 835.3 Prot: 24.78g Grasa: 37g HC: 100.7g
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Kcal: 634.6 Prot: 25.2g Grasa: 30.6g HC: 64.5g	FESTIVO	Kcal: 648.9 Prot: 24.5g Grasa: 22.7g HC: 86.6g	FESTIVO	Kcal: 731.7 Prot: 33.9g Grasa: 20.7g HC: 102.3g
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Kcal: 589.4 Prot: 25.4g Grasa: 27.8g HC: 59.2g	Kcal: 810.8 Prot: 34g Grasa: 37.1g HC: 85.1g	Kcal: 767.6 Prot: 14.7g Grasa: 27.4g HC: 111.4g	Kcal: 672.5 Prot: 31.6g Grasa: 23g HC: 21.9g	Kcal: 711.9 Prot: 21.9g Grasa: 20.8g HC: 95.8g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	
Kcal: 638.6 Prot: 37.9g Grasa: 22.3g HC: 71.4g	Kcal: 661.6 Prot: 18.9g Grasa: 34.5g HC: 68.7g	Kcal: 701.5 Prot: 29.2g Grasa: 26.5g HC: 86.5g	Kcal: 966.4 Prot: 34.6g Grasa: 33.6g HC: 131.2g	

DESAYUNOS - DICIEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	FESTIVO	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	FESTIVO	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
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	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	
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	

MERIENDAS 2022

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





PROPUESTA DE CENAS DICEMBRE 2022

CEIP SANTO NEGRO

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

*Proponemos coccciones 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.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 1	VIERNES 2
Pasta*	FESTIVO	Legumbre	Patata/verdura	Crema/verdura
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*		Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*
Fruta de temporada		Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur al	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 8	VIERNES 9
Pasta*	FESTIVO	Legumbre	FESTIVO	Crema/verdura
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*		Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*		Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*
Fruta de temporada		Fruta de temporada/Yogur		Fruta de temporada/Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz*	Legumbre	Crema/verdura	Arroz*	Legumbre
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*
Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 22	
Arroz*	Legumbre	Crema/verdura	Patata/verdura	
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	
Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	

¿Sabías que... la **REMOLACHA** es un alimento de bajo contenido energético? Tras el agua, los hidratos de carbono son el componente más abundante. Es buena fuente de fibra y de sus vitaminas destacan los contenidos en folatos. En relación con los minerales, es una hortaliza fuente de potasio, este mineral contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. Fundación Española de la Nutrición.



*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 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.