

MENÚ ENTERO ENERO 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pasta a la bolonyesa (tomate, carne, cebolla, queso) Tortilla francesa con ensalada con maíz y aceitunas (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Cocido de garbanzos con verduras ECO (tomate, zanahoria, cebolla, puerro) Nuggets de pollo con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y pan	Menestra de verduras ECO (Patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Ragout de ternera con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Paella de pollo y verduras ECO Merluza en salsa verde con ensalada con maíz y lombarda (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	Potaje valenciano ECO (Patata, tomate, acelgas, cebolla) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún) Yogur y pan
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz a la cubana Rollito de pechuga de pollo con queso con ensalada (lechuga, tomate, lombarda) Fruta de temporada y pan	Crema de guisantes con manzana Merluza al horno con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con verduras ECO (zanahoria, puerro, nabo) Pollo al horno a la naranja con patatas y ensalada Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Alubias con verduras ECO (tomate, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Bocadito de rosada en tempura con ensalada con tomate y aceitunas (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y pan	Judías verdes con patata ECO Lomo adobado a la plancha con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate, zanahoria) Yogur y <i>pan integral</i>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras ECO Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla y ensalada con maíz y aceitunas (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada y pan	Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) Bacalao al horno con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Ollica de legumbres ECO (tomate, zanahoria, cebolla) Croquetas de pollo con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún) Fruta de temporada y pan	Pasta con verduras ECO y queso Merluza al horno con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate, zanahoria) Yogur y <i>pan integral</i>	Cocido con verduras y sopa ECO (patata, zanahoria, judía verde, col) Tortilla de patatas con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan
LUNES 30	MARTES 31	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>“La NARANJA, actualmente se ha convertido en un símbolo de vida y salud, por su alto contenido en vitamina C. Su consumo suele ser al natural, aunque en zumo natural representa otra gran alternativa añadiendo preferentemente la pulpa por su contenido en fibra.” Fundación Española de la Nutrición</p> </div>		
Fideuá con pescado Tortilla de jamón york con ensalada con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	Lentejas con verduras ECO (patata, tomate, espinacas, zanahoria, puerro, cebolla) Bacalao a la andaluza con ensalada con tomate y lombarda (lechuga, tomate, lombarda) 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 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 ENERO 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Kcal: 758.14 Prot: 22.4g Grasa: 34g HC: 91.3g	Kcal: 768.42 Prot: 21.3g Grasa: 32g HC: 98.7g	Kcal: 742.33 Prot: 26.3g Grasa: 25g HC: 102.8g	Kcal: 608.87 Prot: 24.1g Grasa: 15g HC: 94.6g	Kcal: 654.18 Prot: 38.1g Grasa: 26g HC: 66.8g
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Kcal: 659.38 Prot: 19.3g Grasa: 25g HC: 90.2g	Kcal: 626.12 Prot: 31.5g Grasa: 18g HC: 84.7g	Kcal: 548.78 Prot: 25.4g Grasa: 32g HC: 39.3g	Kcal: 718.5 Prot: 32.4g Grasa: 26g HC: 87.9g	Kcal: 506.61 Prot: 25.8g Grasa: 25g HC: 44.6g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Kcal: 772.12 Prot: 19g Grasa: 45g HC: 72.9g	Kcal: 585.76 Prot: 27.8g Grasa: 21g HC: 70.3g	Kcal: 796.88 Prot: 28.8g Grasa: 22g HC: 108.6g	Kcal: 595.94 Prot: 28.8g Grasa: 22g HC: 44.7g	Kcal: 690.42 Prot: 26.2g Grasa: 29gg HC: 80.7g
LUNES 30	MARTES 31	* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Grasa (grasas) / HC (hidratos de carbono)		
Kcal: 670.37 Prot: 27.8g Grasa: 23g HC: 87.7g	Kcal: 755.08 Prot: 34.2g Grasa: 27g HC: 93.6g			

DESAYUNOS - ENERO 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
LUNES 30	MARTES 21			
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno			

MERIENDAS 2023

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

PROPUESTA DE CENAS ENERO 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema/verdura	Patata/verdura	Arroz*	Legumbre	Pasta*
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Legumbre	Arroz*	Crema/verdura	Patata/verdura	Pasta*
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	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/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Pasta*	Crema/verdura	Patata/verdura	Legumbre	Arroz*
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) 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	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 30	MARTES 31	<p>“La NARANJA, actualmente se ha convertido en un símbolo de vida y salud, por su alto contenido en vitamina C. Su consumo suele ser al natural, aunque en zumo natural representa otra gran alternativa añadiendo preferentemente la pulpa por su contenido en fibra.” Fundación Española de la Nutrición</p>		
Crema/verdura	Pasta*			
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*			
Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur			

*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.

*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.