

# MENÚ ENTERO FEBRERO 2023

## CEIP SANTO NEGRO

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<b>Paella de verduras ECO</b> (judía verde, tomate, pimientos, guisantes, brócoli, zanahoria)  <b>Bacaladilla en tempura</b> con tomate, lombarda y maíz  Fruta de temporada y <i>pan integral</i>		<b>Hervido valenciano ECO</b> (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín)  <b>Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha</b> con ensalada con maíz y aceitunas (lechuga, maíz, aceitunas)  Fruta de temporada y pan		<b>Alubias con arroz y verduras ECO</b> (tomate, zanahoria, cebolla)  <b>Empanadillas de bonito</b> con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate y zanahoria)  Yogur y <i>pan integral</i>		<b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Nuggets de pollo</b> con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz, atún)  Yogur y pan		<b>Sopa de cocido</b> (pencas, zanahoria, chirivía, nabo, arroz)  <b>Cocido completo</b> (patata, garbanzos, pollo, ternera, cerdo)  Fruta de temporada y pan	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<b>Fideuá de verduras con magro</b>  <b>Bocadito de rosada en tempura</b> con ensalada con tomate y aceitunas (lechuga, tomate, aceitunas)  Yogur y <i>pan integral</i>		<b>Vichyssoise</b> (puerro, patata, cebolla, nata)  <b>Hamburguesa de ternera</b> con ensalada con maíz y lombarda (lechuga, maíz, lombarda)  Fruta de temporada y pan		<b>Cocido de garbanzos con verduras ECO</b> (tomate, zanahoria, cebolla, puerro)  <b>Tortilla de calabacín</b> con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate y zanahoria)  Fruta de temporada y pan		<b>Arroz a la cubana</b> (tomate, huevo duro)  <b>Bacalao al horno</b> con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz, atún)  Fruta de temporada y pan		<b>Ollica de legumbres ECO</b> (tomate, zanahoria, cebolla)  <b>Pollo al horno</b> con patatas al horno  Fruta de temporada y <i>pan integral</i>	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<b>Macarrones gratinados con atún y tomate</b>  <b>Croquetas de pollo</b> con ensalada con tomate y aceitunas (lechuga, tomate, aceitunas)  Fruta de temporada y pan		<b>Alubias con verduras ECO</b> (tomate, patata, zanahoria, puerro, cebolla)  <b>Merluza en salsa verde</b> con ensalada con maíz y lombarda (lechuga, maíz, lombarda)  Yogur y pan		<b>Guiso de verduras y pollo</b> (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria, pollo)  <b>Tortilla de atún</b> con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate y zanahoria)  Fruta de temporada y <i>pan integral</i>		<b>Arroz con tomate</b>  <b>Salmón marinado al horno</b> con cama de verduras  Fruta de temporada y <i>pan integral</i>		<b>Crema de calabaza y zanahorias ECO</b>  <b>Salchichas frescas a la plancha</b> con patata panadera  Fruta de temporada y pan	
LUNES 27		MARTES 28		<div style="border: 2px dashed #00AEEF; padding: 10px;">                     “El <b>KIWI</b> es originario de China, donde es más conocido como yang-tao. En 1900 llegó a Nueva Zelanda, donde fue rebautizado con el nombre de kiwi. Entre sus propiedades cabe destacar su poder antioxidante, gracias a su alto contenido en vitamina C. El consumo de un kiwi de tamaño medio cubre el 85% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C.” Fundación Española de la Nutrición.                 </div>					
<b>Arroz 3 delicias</b> (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo)  <b>Magro de cerdo guisado</b> con salsa de tomate y cebolla  Fruta de temporada y <i>pan integral</i>		<b>Potaje valenciano ECO</b> (Patata, tomate, acelgas, cebolla)  <b>Tortilla francesa</b> con ensalada con maíz y lombarda (lechuga, maíz, 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](mailto:info@cesnut.com) o llamando al teléfono 936341212.

# CÁLCULO NUTRICIONAL FEBRERO 2023

## CEIP SANTO NEGRO

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

		<b>MIÉRCOLES 1</b>		<b>JUEVES 2</b>		<b>VIERNES 3</b>			
		Kcal: 619.2 Prot: 25.3g Grasa: 19g HC: 87.2g		Kcal: 667.9 Prot: 18.7g Grasa: 38g HC: 62.6g		Kcal: 653.6 Prot: 21.8g Grasa: 17g HC: 103.4g			
<b>LUNES 6</b>		<b>MARTES 7</b>		<b>MIÉRCOLES 8</b>		<b>JUEVES 9</b>		<b>VIERNES 10</b>	
Kcal: 692.2 Prot: 23.8g Grasa: 24g HC: 95.4g		Kcal: 532.6 Prot: 20.8g Grasa: 22g HC: 63.8g		Kcal: 795.6 Prot: 28g Grasa: 27g HC: 105.3g		Kcal: 759 Prot: 22.4g Grasa: 31g HC: 96.5g		Kcal: 660.7 Prot: 31.2g Grasa: 23g HC: 82.3g	
<b>LUNES 13</b>		<b>MARTES 14</b>		<b>MIÉRCOLES 15</b>		<b>JUEVES 16</b>		<b>VIERNES 17</b>	
Kcal: 672.7 Prot: 35.4g Grasa: 27g HC: 72.3g		Kcal: 642.4 Prot: 19.9g Grasa: 34g HC: 64.9g		Kcal: 632.1 Prot: 21.7g Grasa: 24g HC: 81.5g		Kcal: 679.1 Prot: 24.5g Grasa: 24g HC: 92.1		Kcal: 831.3 Prot: 36.7g Grasa: 30g HC: 104.1g	
<b>LUNES20</b>		<b>MARTES 21</b>		<b>MIÉRCOLES 22</b>		<b>JUEVES 23</b>		<b>VIERNES 24</b>	
Kcal: 761.9 Prot: 23.6g Grasa: 29g HC: 102.5g		Kcal: 641.1 Prot: 35.2g Grasa: 24g HC: 72.7g		Kcal: 598.82 Prot: 25.7g Grasa: 26g HC: 65.1g		Kcal: 692.1 Prot: 22.7g Grasa: 26g HC: 90.8g		Kcal: 736.7 Prot: 16.3g Grasa: 41g HC: 75.4g	
<b>LUNES 27</b>		<b>MARTES 28</b>							
Kcal: 546.9 Prot: 27.5g Grasa: 20g HC: 64.9g		Kcal: 668.3 Prot: 22.5g Grasa: 27g HC: 83.6g							

## DESAYUNOS - FEBRERO 2023 CEIP SANTO NEGRO

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Fruta de temporada + palitos de pan + pavo/jamón york/serrano	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Yogur natural/vaso de leche + galletas 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	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco
LUNES 27	MARTES 28			
Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar			

## MERIENDAS 2023

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

# PROPUESTA DE CENAS FEBRERO 2023

## CEIP SANTO NEGRO

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Patata/verdura	Legumbre	Arroz*
		Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*	Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*
		Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Legumbre	Pasta*	Patata/verdura	Crema/verdura	Arroz*
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*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*
Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Legumbre	Arroz*	Pasta*	Patata/verdura	Crema/verdura
Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*	Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	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*
Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema/verdura	Pasta*	Crema/verdura	Legumbre	Patata/verdura
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*	Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) 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	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada/Yogur
LUNES 27	MARTES 28	<p>“El <b>KIWI</b> es originario de China, donde es más conocido como yang-tao. En 1900 llegó a Nueva Zelanda, donde fue rebautizado con el nombre de kiwi. Entre sus propiedades cabe destacar su poder antioxidante, gracias a su alto contenido en vitamina C. El consumo de un kiwi de tamaño medio cubre el 85% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C.” 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			

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