

MENÚ ENTERO MARZO 2023

CEIP SANTO NEGRO

“¿Sabías que las **FRESAS** contienen mayor cantidad de vitamina C que las naranjas? Además, puesto que también contienen antocianinas y polifenoles, constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante. Cuando están en su punto óptimo desprenden un perfume inconfundible, que suele ser entre marzo y junio.” Fundación Española de la Nutrición

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Crema de guisantes ECO con manzana (patata, cebolla) Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla Fruta de temporada y pan		Sopa de ave con verduras ECO (zanahoria, puerro, colinabo, apio) Bocadito de rosada en tempura casero con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan integral		Arroz a banda ECO (sepia, gambas, cebolla, tomate) Tortilla francesa con ensalada con maíz y lombarda (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan		Judías verdes ECO con patata Pollo al horno a la naranja con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria) Yogur y pan		Macarrones con salsa de queso (cebolla, nata, queso parmesano) Merluza al horno con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y pan	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) Croquetas de pollo con ensalada con maíz y aceitunas (lechuga, maíz, aceitunas) Fruta de temporada y pan integral		Crema de verduras ECO (patata, calabacín, apio, espinacas, cebolla, nata) Merluza marinada al horno con ensalada con tomate y lombarda (lechuga, tomate, lombarda) Fruta de temporada y pan		Cocido de garbanzos con verduras ECO (tomate, cebolla, puerro, zanahoria) Tortilla de queso con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún) Yogur y pan integral		Fideuá con magro (tomate, cebolla, pimiento, gamba, sepia) Filete de bacalao al limón con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y pan		Ollica de lentejas ECO (patatas, acelgas, zanahoria, tomate, cebolla) Dados de pollo al ajillo con ensalada con tomate y aceitunas (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y pan	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Tallarines a la boloñesa (tomate, carne de ternera y cerdo, cebolla, queso, ajo) Empandillas de bonito con ensalada con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan		Ollica de legumbres ECO (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Tortilla de jamón york con ensalada con tomate y zanahoria (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan		Menestra de verduras ECO (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Pollo al horno con ensalada con maíz y lombarda (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan integral		Crema de calabaza y zanahorias ECO (patata, puerro, cebolla, nata) Lomo al horno con patata al horno Fruta de temporada y pan integral		Arroz con tomate Bacaladilla en salsa verde con ensalada con tomate y maíz (lechuga, maíz, tomate) Fruta de temporada y pan	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Vichyssoise (puerro, patata, cebolla, nata) Ragout de ternera (patata, tomate, guisantes, cebolla, ajo) Fruta de temporada y pan integral		Cocido con verduras y sopa (patata, carne, zanahoria, judía verde, col) Tortilla de patatas con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz, atún) Fruta de temporada y pan		Arroz a la cubana (tomate, huevo) Bocaditos de rosada en tempura casero con ensalada con ensalada con tomate y lombarda (lechuga, tomate, lombarda) Fruta de temporada y pan integral		Alubias con arroz y verduras ECO (tomate, zanahoria, cebolla) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con tomate y maíz (lechuga, maíz, tomate) Yogur y pan		Pasta con verduras ECO y queso (tomate, cebolla, pimientos, queso) Filete de merluza al limón con ensalada con maíz y zanahoria (lechuga, maíz, zanahoria) 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.

Se servirán 3 días a la semana pan blanco y dos días pan integral (30 g/ración para niños de 7-9 años).

En este menú se servirán los siguientes pescados: bacaladilla, merluza, rosada, bacalao

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.

DESAYUNOS Y MERIENDAS - MARZO 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 + queso tierno	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	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	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
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	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

MERIENDAS 2023

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

PROPUESTA DE CENAS MARZO 2023

CEIP SANTO NEGRO

“¿Sabías que las **FRESAS** contienen mayor cantidad de vitamina C que las naranjas? Además, puesto que también contienen antocianinas y polifenoles, constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante. Cuando están en su punto óptimo desprenden un perfume inconfundible, que suele ser entre marzo y junio.” Fundación Española de la Nutrición

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Pasta*		Legumbre		Patata/verdura		Crema/verdura		Arroz*	
Pescado azul (salmón, boquerones, sardinas, ...) 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 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Legumbre		Pasta*		Patata/verdura		Crema/verdura		Arroz*	
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) 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/Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada/Yogur		Fruta de temporada/Yogur	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Patata/verdura		Pasta*		Arroz*		Legumbre		Crema/verdura	
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*		Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*		Pescado azul (salmón, boquerones, sardinas, ...) con guarnición*		Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*		Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) 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		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Arroz*		Pasta*		Patata/verdura		Legumbre		Legumbre	
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*		Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) 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*	
Fruta de temporada/Yogur		Fruta de temporada/Yogur		Fruta de temporada/Yogur		Fruta de temporada		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 farináceos integrales como: pan, pasta, arroz, cereales...

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.