

MENÚ ENTERO ABRIL 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Pasta gratinada con atún y tomate (tomate, atún, cebolla, zanahoria, queso)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate, lombarda)</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Menestra de verduras ECO (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)</p> <p>Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha con arroz tres delicias vegetal ECO</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Ollica de lentejas</p> <p>Empanadillas de bonito con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>Pasta al pesto (albahaca, parmesano, ajo, piñones)</p> <p>Nuggets de pollo con ensalada (lechuga, maíz, aceitunas)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Paella de pescado y verduras ECO (pimiento rojo, tomate, brócoli, coliflor, guisante, gambas, sepia)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Potaje valenciano ECO (garbanzos, patata, tomate, acelgas, cebolla)</p> <p>Salchichas frescas a la plancha con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Ensalada de patata de verano (patata, tomate, pepino, aceitunas, maíz)</p> <p>*Bocadito de pescado blanco en tempura casero con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)</p> <p>Yogur y pan</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Hervido valenciano (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)</p> <p>Pollo rebozado casero con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Alubias con verduras ECO (patata, tomate, zanahoria, puerro, cebolla, cúrcuma)</p> <p>Tortilla de queso con ensalada con toamte, lombarda, maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Pescado azul marinado al horno con ensalada (lechuga, maíz, aceitunas)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Lentejas con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</p> <p>Ternera guisada con champiñones</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fideuá de verduras con magro (tomate, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)</p> <p>Filete de pescado blanco al limón con ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>

“Los **ESPÁRRAGOS** son una importante fuente de vitaminas y minerales. Sin embargo, los espárragos blancos contienen menos vitaminas y minerales que los verdes, debido al tratamiento al que son sometidos para la preparación de conservas. Ofrecen infinidad de posibilidades: revueltos con huevo, a la plancha, en cremas...”
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.

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.

CÁLCULO NUTRICIONAL ABRIL 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Kcal: 670.5 Prot: 28.9g Grasa: 29.1g HC: 73.2g	Kcal: 582.1 Prot: 22.9g Grasa: 21.2g HC: 74.7g	Kcal: 738.2 Prot: 24.2g Grasa: 23.7g HC: 103.1g	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Kcal: 904.6 Prot: 26.9g Grasa: 42.4g HC: 103.7g	Kcal: 654.6 Prot: 21.2g Grasa: 24.8g HC: 86.5g	Kcal: 861.6 Prot: 26.1g Grasa: 40.9g HC: 97.1g	Kcal: 592.2 Prot: 24.8g Grasa: 24.7g HC: 61.1g
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Kcal: 574.3 Prot: 28.9g Grasa: 27g HC: 53.8g	Kcal: 681.5 Prot: 30g Grasa: 24.8g HC: 84.4g	Kcal: 688.5 Prot: 22.4g Grasa: 27.4g HC: 88g	Kcal: 616.9 Prot: 35.3g Grasa: 13.4g HC: 88.7g	Kcal: 600.9 Prot: 23.6g Grasa: 10.8g HC: 88.8g

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

*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, lombarada, 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 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.

DESAYUNOS Y MERIENDAS - ABRIL 2023 CEIP SANTO NEGRO

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	<i>VACACIONES DE SEMANA SANTA</i>	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<i>VACACIONES DE SEMANA SANTA</i>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<i>VACACIONES DE SEMANA SANTA</i>	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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	Vaso de leche + Galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Yogur natural/vaso de leche + Cereales sin azúcar

MERIENDAS ABRIL 2023

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

PROPUESTAS DE CENAS ABRIL 2023

CEIP SANTO NEGRO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema/verdura Pescado azul (salmón, boquerones, sardinas, ...) con guarnición* Fruta de temporada	Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	Crema/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Legumbre Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur

“Los **ESPÁRRAGOS** son una importante fuente de vitaminas y minerales. Sin embargo, los espárragos blancos contienen menos vitaminas y minerales que los verdes, debido al tratamiento al que son sometidos para la preparación de conservas. Ofrecen infinidad de posibilidades: revueltos con huevo, a la plancha, en cremas...”
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, lombarada, 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.