

# MENÚ ENTERO MAYO 2023

## CEIP SANTO NEGRO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p><b>FESTIVO</b></p> 	<p>Spaguettis a la boloñesa</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Cocido de garbanzos con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras ECO (cebolla, apio, calabacín, espinacas, patata)</p> <p>Bacalao a la andaluza con ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz a la cubana (tomate, huevo duro)</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, tomate, lombarda)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Ensalada de pasta (tomate, maíz, aceitunas)</p> <p>Lomo de bacalao en tempura con ensalada (lechuga, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Lentejas con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, lombarda)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza al horno con ensalada (lechuga, tomate)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Potaje valenciano ECO (cebolla, tomate, patata, acelgas y garbanzos)</p> <p>Pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Vichyssoise ECO (puerro, cebolla, patata)</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Yogur y pan</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, coliflor, patata)</p> <p>Pollo al horno a la naranja con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Spaguetti a la carbonara (bacon, chanpiñón, cebolla, nata)</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Ensalada de lentejas (tomate, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, lombarda)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Bocadito de rosada en tempura con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Alubias con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata)</p> <p>Tortilla con patatas con ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Arroz con verduras ECO (cebolla, pimientos, tomate)</p> <p>Merluza al horno con ensalada (lechuga, maíz, lombarda)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras ECO</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabaza y zanahorias ECO</p> <p>Ragut de ternera con ensalada (lechuga, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Ollita de legumbres ECO (judía verde, tomate, cebolla, zanahoria, mollitas de pollo)</p> <p>Bacalao a la andaluza con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Fideuá con pescado (Tomate, cebolla, pimiento rojo, gamba, sepia)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
<p>Hervido valenciano (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)</p> <p>Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias con arroz y verduras ECO</p> <p>Merluza en salsa verde y ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella de pollo y verduras ECO (pimiento, tomate, brócoli, coliflor, guisantes)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, lombarda)</p> <p>Yogur y pan integral</p>		

“La **lechuga** es una planta herbácea anual, la podemos encontrar durante todo el año. Las hojas de color verde intenso son las más ricas en vitaminas y minerales. Es un alimento con muy bajo contenido calórico y fuente importante de ácido fólico, imprescindible para el correcto desarrollo de múltiples funciones vitales como el crecimiento de tejidos y la formación de glóbulos rojos.” *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 conjuntamente 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](mailto:info@cesnut.com) o llamando al teléfono 936341212.

# CÁLCULO NUTRICIONAL MAYO 2023

## CEIP SANTO NEGRO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	Kcal: 622.3 Prot: 31.6g Grasa: 22.9g Hidr: 82.3g	Kcal: 610.7 Prot: 23.8g Grasa: 15.9g Hidr: 93g	Kcal: 629.2 Prot: 31.4g Grasa: 20.2g Hidr: 80.5g	Kcal: 730.2 Prot: 29.3g Grasa: 34.2g Hidr: 76.3g
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Kcal: 680.7 Prot: 19.4g Grasa: 19.9g Hidr: 106g	Kcal: 660.4 Prot: 26.6g Grasa: 24.1g Hidr: 84.2g	Kcal: 563.6 Prot: 25g Grasa: 22.9g Hidr: 64.5g	Kcal: 682.9 Prot: 29.5g Grasa: 30.1g Hidr: 86.9g	Kcal: 791.4 Prot: 22.7g Grasa: 48.7g Hidr: 55.6g
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Kcal: 621.3 Prot: 25g Grasa: 31.7g Hidr: 58.4g	Kcal: 644.1 Prot: 23.9g Grasa: 31.2g Hidr: 91.8g	Kcal: 668.1 Prot: 36.7g Grasa: 22.1g Hidr: 80.4g	Kcal: 685.9 Prot: 22.5g Grasa: 25.8g Hidr: 90.9g	Kcal: 708.8 Prot: 34.2g Grasa: 31.1g Hidr: 93g
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Kcal: 621.7 Prot: 20.6g Grasa: 17.6g Hidr: 95g	Kcal: 628.64 Prot: 35.80g Grasa: 17.28g Hidr: 82.48 g	Kcal: 581.99 Prot: 21.08g Grasa: 23.43g Hidr: 71.70g	Kcal: 718.39 Prot: 35.85g Grasa: 19.59g Hidr: 99.67g	Kcal: 678.2 Prot: 25.8g Grasa: 26g Hidr: 85.1g
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Grasa (grasas) / HC (hidratos de carbono)	
Kcal: 516.7 Prot: 20.6g Grasa: 20.4g Hidr: 62.5g	Kcal: 686.5 Prot: 21.4g Grasa: 20.9g Hidr: 72g	Kcal: 647.9 Prot: 25.2g Grasa: 28.7g Hidr: 72.1g		

# DESAYUNO - MAYO 2023

## CEIP SANTO NEGRO


LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b> 	Bocadillo con aceite de oliva extra y jamón york/jamón serrano	Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y jamón york/jamón serrano
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Bocadillo con aceite de oliva extra y jamón york/jamón serrano	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y jamón york/jamón serrano	Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Bocadillo con aceite de oliva extra y jamón york/jamón serrano	Fruta de temporada + palitos de pan + queso	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar		

## MERIENDAS MAYO 2023

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

# PROPUESTAS DE CENAS MAYO 2023

## CEIP SANTO NEGRO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b> 	Patata/verdura  Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*  Fruta de temporada	Arroz*  Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Pasta*  Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Legumbre  Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema/verdura  Pescado azul (salmón, boquerones, sardinas, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Pasta*  Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura  Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Arroz*  Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Legumbre  Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*  Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Legumbre  Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*  Fruta de temporada	Patata/verdura  Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Pasta*  Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Crema/verdura  Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Arroz*  Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema/verdura  Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Pasta*  Pescado azul (salmón, boquerones, sardinas, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Arroz*  Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura  Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición*  Fruta de temporada	Legumbre  Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Pasta*  Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura  Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*  Fruta de temporada/Yogur	Crema/verdura  Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición*  Fruta de temporada		

“La **lechuga** es una planta herbácea anual, la podemos encontrar durante todo el año. Las hojas de color verde intenso son las más ricas en vitaminas y minerales. Es un alimento con muy bajo contenido calórico y fuente importante de ácido fólico, imprescindible para el correcto desarrollo de múltiples funciones vitales como el crecimiento de tejidos y la formación de glóbulos rojos.” *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 ofreceros 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.