

“¿Sabías que las **MANZANAS** ya existían en la Prehistoria? Es una de las frutas más utilizadas, puesto que las podemos encontrar prácticamente todo el año. Existen más de mil variedades de manzanas, un abanico tan grande como las posibilidades que ofrece esta fruta en la cocina. Entre otros nutrientes, son ricas en flavonoles, un compuesto con una potente actividad antioxidante.” *Fundación Española de la Nutrición*

LUNES 5			MARTES 6			MIÉRCOLES 7			JUEVES 1			VIERNES 2		
FIESTA 			Judías verdes ECO con patata Ragout de ternera con ensalada con <i>ensalada</i> (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada y pan			Paella de pescado y verduras ECO (tomate, sepia, gambas, coliflor, pimiento, brócoli, guisantes) Tortilla de queso con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>			Pasta al pesto (albahaca, queso, ajo, piñones) Dados de pollo al ajillo con ensalada (lechuga, tomate y lombarda) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>			FIESTA 		
LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 8			VIERNES 9		
Arroz con verduras ECO (judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz, atún) Fruta de temporada y pan			Pasta gratinada con atún y tomate (tomate, atún, cebolla, queso, zanahoria) Bacalao al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>			Cocido de garbanzos con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria) Croquetas de pollo con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Yogur y pan			Ensalada de lentejas (pimiento rojo, atún, aceitunas, maíz) Merluza a la andaluza casero con ensalada con tomate, lombarda y maíz Yogur y pan			Pasta con salsa de queso (crema de leche, cebolla, parmesano) Pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y <i>pan integral</i>		
LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 15			VIERNES 16		
Arroz a la cubana (tomate, huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan			Ensalada de patata de verano (patata, tomate, pepino, aceitunas, maíz) Salchichas frescas a la plancha con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada y pan			MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Pizza variada casera (tomate, queso, jamón york, atún, champiñones) Nuggets de pollo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Postre especial fin de curso			Menestra de verduras ECO (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Filete de merluza al limón con arroz tres delicias vegetal ECO (guisantes, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan			Crema de guisantes ECO con manzana Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas panadera Fruta de temporada y <i>pan integral</i>		

¡FELICES VACACIONES!



*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 JUNIO 2023

CEIP SANTO NEGRO

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Kcal: 805.6 Prot: 37.2g Grasa: 34.6g Hidr: 86.3g	FIESTA
* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Grasa (grasas) / HC (hidratos de carbono)				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
FIESTA	Kcal: 582 Prot: 22.1g Grasa: 21.1g Hidr: 76g	Kcal: 672.3 Prot: 26.4g Grasa: 23.8g Hidr: 88.1g	Kcal: 663.4 Prot: 40.3g Grasa: 22.2g Hidr: 75.6g	Kcal: 973.8 Prot: 41.6g Grasa: 50.1g Hidr: 89.2g
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Kcal: 797.8 Prot: 27g Grasa: 31g Hidr: 102.7g	Kcal: 674.5 Prot: 31.4g Grasa: 22.5g Hidr: 86.5g	Kcal: 694.9 Prot: 24.5g Grasa: 30.4g Hidr: 80.8g	Kcal: 558.3 Prot: 14.1g Grasa: 11.9g Hidr: 85.2g	Kcal: 606.9 Prot: 25.5g Grasa: 21.8g Hidr: 77.1g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21		
Kcal: 660.1 Prot: 26.2g Grasa: 21.1g Hidr: 91.5g	Kcal: 702.3 Prot: 16.1g Grasa: 38.2g Hidr: 73.5g	Kcal: 826.1 Prot: 28.8g Grasa: 42.1g Hidr: 83.1g		

“¿Sabías que las **MANZANAS** ya existían en la Prehistoria? Es una de las frutas más utilizadas, puesto que las podemos encontrar prácticamente todo el año. Existen más de mil variedades de manzanas, un abanico tan grande como las posibilidades que ofrece esta fruta en la cocina. Entre otros nutrientes, son ricas en flavonoles, un compuesto con una potente actividad antioxidante.” *Fundación Española de la Nutrición*

LUNES 5			MARTES 6			MIÉRCOLES 7			JUEVES 1			VIERNES 2		
FIESTA 			Judías verdes ECO con patata Ragout de ternera con ensalada con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada y pan			Paella de pollo y verduras ECO (tomate, pollo , coliflor, pimiento, brócoli, guisantes) Tortilla de queso con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan integral			Pasta al pesto (albahaca, queso, ajo, piñones) Dados de pollo al ajillo con ensalada (lechuga, tomate y lombarda) Fruta de temporada y pan integral			FIESTA 		
LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 8			VIERNES 9		
Arroz con verduras ECO (judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, maíz, sin atún) Fruta de temporada y pan			Pasta gratinada con tomate (tomate, cebolla, queso, zanahoria) Pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan integral			Cocido de garbanzos con verduras ECO (cebolla, tomate, puerro, zanahoria) Croquetas de pollo con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Yogur y pan			Ensalada de lentejas (pimiento rojo, sin atún , aceitunas, maíz) Pollo rebozado casero con ensalada con tomate, lombarda y maíz Yogur y pan			Pasta con salsa de queso (crema de leche, cebolla, parmesano) Pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan integral		
LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 15			VIERNES 16		
Arroz a la cubana (tomate, huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan			Ensalada de patata de verano (patata, tomate, pepino, aceitunas, maíz) Salchichas frescas a la plancha con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada y pan			MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Pizza variada casera (tomate, queso, jamón york, sin atún , champiñones) Nuggets de pollo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Postre especial fin de curso			Menestra de verduras ECO (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Tortilla francesa con arroz tres delicias vegetal ECO (guisantes, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan			Crema de guisantes ECO con manzana Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas panadera Fruta de temporada y pan integral		

¡FELICES VACACIONES!



*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).

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.

DESAYUNO JUNIO 2023

CEIP SANTO NEGRO

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	FIESTA 
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
FIESTA 	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
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21		
Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/queso	Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Fruta de temporada + palitos de pan + queso		




MERIENDAS

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

PROPUESTA DE CENAS JUNIO 2023

CEIP SANTO NEGRO

“¿Sabías que las **MANZANAS** ya existían en la Prehistoria? Es una de las frutas más utilizadas, puesto que las podemos encontrar prácticamente todo el año. Existen más de mil variedades de manzanas, un abanico tan grande como las posibilidades que ofrece esta fruta en la cocina. Entre otros nutrientes, son ricas en flavonoles, un compuesto con una potente actividad antioxidante.” *Fundación Española de la Nutrición*

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Legumbre Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	FIESTA 
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
FIESTA 	Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Crema/verdura 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	Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Crema/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz* Pescado azul (salmón, boquerones, sardinas, ...) con guarnición* Fruta de temporada	Pasta* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Patata/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	<h1>¡FELICES VACACIONES!</h1> 	
Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) 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		

*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.