ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

SEPTIEMBRE 2023

Menú entero: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thurday	Viernes - Friday

!Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

¿Sabías que el **BRÓCOLI** tiene propiedades antimicrobianas e insecticidas? Esto es debido a su contenido en azufre, que también es el responsable del fuerte olor que se desprende durante la cocción. También es una fuente importante de potasio, esencial por el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. *Fundación Española de la Nutrición*

11	12	13	14	15
Pasta a la boloñesa ***(1,7)*** (tomate, carne, cebolla, queso) Empanadillas de bonito ***(1,4)*** con ensalada con maíz y atún ***(4)*** Fruta de temporada ***(-)***	Ollica de lentejas ***(-)*** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york ***(3)*** con ensalada con tomate y aceitunas **(-)** Fruta de temporada ***(-)***	Arroz a la cubana ***(3)*** (tomate, huevo duro) Pechuga de pollo a la plancha ***(-)*** con ensalada con tomate y zanahoria ***(-)*** Yogur natural ***(7)***	Cocido con verduras **ECO** y sopa ***(1)*** (patata, carne, zanahoria, judía verde, col) *Pescado blanco a la andaluza casero ***(1,4)*** con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada ***(-)***	Judías verdes **ECO** con patata ***(-)*** Ragout de ternera ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***
18	**19**	**20**	**21**	**22**
Crema de calabaza y zanahorias **ECO** ***(7)*** (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla, nata) *Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla* ***(1,3)*** *y ensalada con tomate y zanahoria* ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***	Arroz 3 delícias ***(3)*** (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) *Pescado blanco en salsa verde ***(2,4,12)*** con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada ***(-)***	Potaje valenciano ***(-)*** (patata, tomate, acelgas, cebolla) Pollo al horno a la naranja con patatas y ensalada con maíz y aceitunas ***(-)*** Yogur natural ***(7)***	Ensalada de pasta ***(1)*** (tomate, maíz, aceitunas) Bocadito de *pescado blanco ***(4)*** en tempura con ensalada con maíz y atún ***(4)*** Fruta de temporada	Alubias con verduras **ECO** ***(-)*** (patata, tomate, zanahoria, puerro, cebolla) Tortilla de calabacín ***(3)*** con ensalada con tomate y maíz ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***
25	**26**	**27**	**28**	**29**
Pasta con verduras **ECO** y queso rallado (tomate, cebolla, pimientos, queso) ***(1,7)*** *Pescado blanco al horno ***(4)*** con ensalada con maíz y zanahoria ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***	Hervido valenciano **ECO** ***(-)*** (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín) Lomo adobado a la plancha ***(-)*** con ensalada con tomate, lombarda y maíz ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***	Paella de pescado y verduras **ECO** ***(2,4,9,12)*** (pimiento rojo, tomate, brócoli, coliflor, guisante, gambas, sepia) Croquetas de pollo ***(1,3,7)*** con ensalada con ensalada con maíz y atún Yogur natural ***(7)***	Lentejas con verduras **ECO** ***(-)*** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york ***(3)*** con ensalada con tomate y aceitunas ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***	Crema de calabacín y puerro **ECO** ***(7)*** Filete de *pescado blanco ***(4)*** al limón con ensalada con tomate y zanahoria ***(-)*** Fruta de temporada ***(-)***

*Declaración de alérgenos: En cumplimiento de reglamento (EU) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor. Disponible en la Dirección del Centro. *Establecidos alérgenos naturalmente presentes en los alimentos.*

*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.

Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, n° col·legiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

SEPTIEMBRE 2023

CÁLCULO NUTRICIONAL : **CEIP SANTO NEGRO**

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thurday	Viernes - Friday
11 Kcal: 786.3 Prot: 25.4g Grasa: 72g HC: 124.5g	12 Kcal: 655.1 Prot: 29.3g Grasa: 23g HC: 83.1g	13 Kcal: 672.5 Prot: 19.5g Grasa: 18g HC: 109.1g	14 Kcal: 747.6 Prot: 34.9g Grasa: 28g HC: 89.8g	15 Kcal: 481.7 Prot: 27.6g Grasa: 21g HC: 44.6g
18 Kcal: 617.1 Prot: 19.6g Grasa: 29g HC: 68.4g	19 Kcal: 537.1 Prot: 25.3g Grasa: 19g HC: 66.7g	20 Kcal: 778.6 Prot: 30.2 Grasa: 31g HC: 93.9g	21 Kcal: 806.2 Prot: 36.3g Grasa: 38g HC: 80.2g	22 Kcal: 644.6 Prot: 24.6g Grasa: 23g HC: 84.1g
25 Kcal: 657.1 Prot: 28.4g Grasa: 21g HC: 88.5g	26 Kcal: 522.7 Prot: 20.8g Grasa: 21g HC: 63.7g	27 Kcal: 732.5 Prot: 22.2g Grasa: 26g HC: 101.4g	28 Kcal: 660.1 Prot: 29.5g Grasa: 23g HC: 83.9g	29 Kcal: 490.3g Prot: 16.4g Grasa: 19g HC: 49.6g

!Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

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

Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, nº col·legiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

SEPTIEMBRE 2023

Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thurday	Viernes - Friday

!Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

¿Sabías que el **BRÓCOLI** tiene propiedades antimicrobianas e insecticidas? Esto es debido a su contenido en azufre, que también es el responsable del fuerte olor que se desprende durante la cocción. También es una fuente importante de potasio, esencial por el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. *Fundación Española de la Nutrición*

SIN PESCADO

11	12	13	14	15
Pasta a la boloñesa (tomate, carne, cebolla, queso) **Croquetas de pollo** con ensalada con maíz y **sin atún** Fruta de temporada	Ollica de lentejas (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york con ensalada con tomate y aceitunas Fruta de temporada	Arroz a la cubana (tomate, huevo duro) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con tomate y zanahoria Yogur natural	Cocido con verduras **ECO** y sopa (patata, carne, zanahoria, judía verde, col) **Tortilla francesa** con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada	Judías verdes **ECO** con patata Ragout de ternera Fruta de temporada
18	**19**	**20**	**21**	**22**
Crema de calabaza y zanahorias **ECO** (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla, nata) Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla y ensalada con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) **Tortilla de queso** con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada	Potaje valenciano (patata, tomate, acelgas, cebolla) Pollo al horno a la naranja con patatas y ensalada con maíz y aceitunas Yogur natural	Ensalada de pasta (tomate, maíz, aceitunas) **Pollo rebozado casero** con ensalada con maíz y **sin atún** Fruta de temporada	Alubias con verduras **ECO** (patata, tomate, zanahoria, puerro, cebolla) Tortilla de calabacín con ensalada con tomate y maíz Fruta de temporada
25	**26**	**27**	**28**	**29**
Pasta con verduras **ECO** y queso rallado (tomate, cebolla, pimientos, queso) **Tortilla francesa** con ensalada con maíz y zanahoria Fruta de temporada	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín) Lomo adobado a la plancha con ensalada con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada	Paella de **pollo** y verduras **ECO** (pimiento rojo, tomate, brócoli, coliflor, guisante, **pollo**) Croquetas de pollo con ensalada con ensalada con maíz y **sin atún** Yogur natural	Lentejas con verduras **ECO** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york con ensalada con tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro **Pollo al horno** con ensalada con tomate y zanahoria Fruta de temporada

*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).
Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen. Los rebozados que se sirven son caseros y elaborados con harina de garbanzo.

Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, nº col·legiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

SEPTIEMBRE 2023

DESAYUNOS Y MERIENDAS : **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thurday	Viernes - Friday
11	12	13	14	15
Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	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
18	19	20	21	22
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	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco
25	26	27	28	29
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	Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar

!Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

MERIENDAS

Fruta de temporada + Yogur natural/vaso de leche

Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, nº col·legiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

SEPTIEMBRE 2023

PROPUESTA DE CENAS : **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

!Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thurday	Viernes - Friday
11 Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	12 Patata/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	13 *Pasta Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	14 Arroz* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	15 Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada
18 Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	19 Crema/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	20 Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	21 Patata/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada	22 Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
25 Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	26 Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	27 Patata/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	28 Pasta* Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	29 Arroz* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada

¿Sabías que el **BRÓCOLI** tiene propiedades antimicrobianas e insecticidas? Esto es debido a su contenido en azufre, que también es el responsable del fuerte olor que se desprende durante la cocción. También es una fuente importante de potasio, esencial por el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. *Fundación Española de la Nutrición*

**En todos los primeros platos se potenciarán vegetales, verduras y hortalizas. Se potenciarán el consumo de frutas frescas, variada y de temporada.*
**Proponemos cocciones suaves en la ingesta de las cenas para facilitar las digestiones como: hervido, plancha, papillote, horno, salsa suave...*
**Guarniciones: Patata asada o panadera, puré de patata, calabacín al horno, berenjena al horno, escalivada, lechuga, tomate aliñado, zanahoria baby, pimientos escalivados, cebolla caramelizada, champiñones salteados, espárragos blancos y verdes... Ensalada de vegetales crudos*
Se potenciará en consumo de farinaceos integrales como: pan, pasta, arroz, cereales...

Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, nº col·legiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com