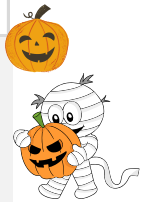
ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

OCTUBRE 2023

Menú ENTERO: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
2 Pasta la carbonara **(1,7)** *(nata, bacon, champiñones, cebolla)* Bacalao al horno **(4)** con ensalada con tomate y zanahoria Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	**3** Alubias con arroz y verduras ECO **(-)** *(tomate, zanahoria, cebolla)* Tortilla francesa **(3)** con ensalada con maíz y aceitunas **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**4** Menestra de verduras ECO **(-)** (Patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Hamburguesa de ternera **(-)** con tomate, lombarda y maíz **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	**5** Paella de pollo y verduras ECO **(-)** Merluza en salsa verde **(2,4,12)** con ensalada con maíz y zanahoria Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**6** Potaje valenciano ECO **(-)** (Patata, tomate, acelgas, cebolla) Nuggets de pollo **(1,3,7)** con ensalada con ensalada con maíz y atún (lechuga, maíz y atún) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**
9 FESTIVO	**10** Ollica de lentejas ECO **(-)** (patata, acelgas, tomate, zanahoria, cebolla) Merluza **(4)** al horno con ensalada con maíz y zanahoria **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**11** Macarrones gratinados con atún y tomate **(1,7,4)** Tortilla de queso **(3,7)** con ensalada con tomate y lombarda **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	**12** FESTIVO	**13** Crema de verduras ECO **(7,9)** Pollo al horno **(-)** con ensalada con tomate y maíz **(-)** Yogur natural **(7)** y pan **(1)**
16 Vichyssoise ECO **(7,9)** Salchichas frescas a la plancha **(-)** con patata panadera **(-)** y ensalada con maíz y aceitunas **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**17** Arroz 3 delícias **(3)** (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) Bocadito de pescado blanco en tempura **(4)** con tomate, lombarda y maíz **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**I	**18** Ollica de legumbres **(-)** (tomate, zanahoria, cebolla) Croquetas de pollo **(1,3,7)** con ensalada con maíz y atún **(4)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**19** Sopa de ave con verduras ECO **(1,9)** (zanahoria, puerro, nabo) Merluza al horno **(4)** con ensalada con tomate y zanahoria Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**	**20** Crema de guisantes ECO con manzana **(-)** Tortilla de patatas **(3)** con ensalada con maíz y zanahoria **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
23 Fideuá con pescado **(1,2,4,14)** Tortilla de jamón york **(3)** con ensalada con ensalada con maíz y zanahoria **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	**24** Cocido con verduras y sopa **(1)** (patata, zanahoria, judía verde, col) Bacalao a la andaluza casero **(1,4)** con ensalada con tomate y lombarda **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**25** Judías verdes ECO con patata **(-)** Pechuga de pollo a la plancha **(-)** con ensalada con tomate y aceitunas **(-)** Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**	**26** Arroz a la cubana **(3)** (tomate, huevo) Filete de merluza al limón **(4)** con ensalada con tomate y maíz **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	**27** Alubias con verduras ECO **(-)** (patata, tomate, zanahoria, puerro, cebolla) Albóndigas mixtas **(1,3)** con salsa de tomate y cebolla y con ensalada con maíz y lombarda **(-)** Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
30 Pasta con verduras ECO y queso **(1,7)** (tomate, cebolla, pimientos, queso) Tortilla de atún **(3,4)** con ensalada con tomate y aceitunas **(-)** Fruta de temporada **(-) y** pan integral **(1)**	**31** Cocido de garbanzos con verduras ECO **(-)** Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha **(-)** con ensalada con maíz y lombarda Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**			



La nuez es un fruto seco asociado desde la antigüedad a la salud ya la buena memoria. Contiene proteínas, grasas saludables (sobre todo poliinsaturadas) y fibra. Es una fuente importante de ácido fólico y vitamina B6, esenciales en la formación de glóbulos rojos. En cuanto a minerales aporta hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo y magnesio (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. *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 2 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.

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecerle la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús.
Para cualquier duda dietética sobre el menú puede contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas en info@cesnut.com

OCTUBRE 2023

Cálculo Nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
2 Kcal: 741.01 Prot: 23.8g Líp.: 31g HC: 91.3g	3 Kcal: 742.33 Prot: 26.3g Líp.: 25g HC: 102.8g	4 Kcal: 521.35 Prot: 21g Líp.: 22g HC: 60.8g	5 Kcal: 609.55 Prot: 23.9g Líp.: 15g HC: 94.8g	6 Kcal: 793.45 Prot: 28.1g Líp.: 38g HC: 85g
9 FESTIVO	10 Kcal: 626.12 Prot: 31.5g Líp.: 18g HC: 84.7g	11 Kcal: 764.7 Prot: 33.2g Líp.: 32g HC: 86.6g	12 FESTIVO	13 Kcal: 548.78 Prot: 25.4g Líp.: 32g HC: 39.3g
16 Kcal: 772.12 Prot: 19g Líp.: 45g HC: 72.9g	17 Kcal: 585.76 Prot: 27.8g Líp.: 21g HC: 70.3g	18 Kcal: 796.88 Prot: 28.8g Líp.: 22g HC: 108.6g	19 Kcal: 495.94 Prot: 28.8g Líp.: 22g HC: 44.7g	20 Kcal: 690.42 Prot: 26.2g Líp.: 29gg HC: 80.7g
23 Kcal: 670.37 Prot: 27.8g Líp.: 23g HC: 87.7g	24 Kcal: 755.08 Prot: 34.2g Líp.: 27g HC: 93.6g	25 Kcal: 593.58 Prot: 25.5g Líp.: 31g HC: 54.2g	26 Kcal: 648.3 Prot: 16.4g Líp.: 16g HC: 96.3g	27 Kcal: 646.72 Prot: 34.2g Líp.: 20g HC: 82.2g
30 Kcal: 657.1 Prot: 28.4g Grasa: 21g HC: 88.5g	31 Kcal: 660.75 Prot: 29.7g Líp.: 24g HC: 81.8g			

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

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

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

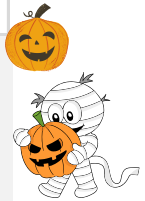
OCTUBRE 2023

Menú ENTERO: **CEIP SANTO NEGRO**

SIN PESCADO

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
2 Pasta a la carbonara (nata, bacon, champiñones, cebolla) **Pollo al horno** con ensalada con tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	**3** Alubias con arroz y verduras **ECO** (tomate, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa con ensalada con maíz y aceitunas Fruta de temporada y pan	**4** Menestra de verduras **ECO** (Patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Hamburguesa de ternera con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y pan integral	**5** Paella de pollo y verduras **ECO** **Tortilla de queso** con ensalada con maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan	**6** Potaje valenciano **ECO** (Patata, tomate, acelgas, cebolla) Nuggets de pollo con ensalada con ensalada con maíz y **sin atún** Yogur natural y pan
9 FESTIVO	**10** Ollica de lentejas **ECO** (patata, acelgas, tomate, zanahoria, cebolla) **Tortilla francesa** con ensalada con maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan	**11** Pasta gratinada **sin atún** y tomate Pollo al horno con ensalada con tomate y lombarda Fruta de temporada y pan integral	**12** FESTIVO	**13** Crema de verduras **ECO** **Croquetas de pollo** con ensalada con tomate y maíz Yogur natural y pan integral
16 Vichyssoise **ECO** Salchichas frescas a la plancha con patata panadera y ensalada con maíz y aceitunas Fruta de temporada y pan	**17** Arroz 3 delícias (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) **Tortilla francesa** con tomate, lombarda y maíz Fruta de temporada y pan integral	**18** Ollica de legumbres **ECO** (tomate, zanahoria, cebolla) Croquetas de pollo con ensalada con maíz y **sin atún** Fruta de temporada y pan	**19** Sopa de ave con verduras **ECO** (zanahoria, puerro, nabo) **Pollo al horno** con ensalada con tomate y zanahoria Yogur natural y pan integral	**20** Crema de guisantes con manzana Tortilla de patatas con ensalada con maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan
23 Fideuá con **pollo** Tortilla de jamón york con ensalada con ensalada con maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	**24** Cocido con verduras y sopa **ECO** (patata, zanahoria, judía verde, col) **Pollo rebozado casero** con ensalada con tomate y lombarda Fruta de temporada y pan	**25** Judías verdes con patata **ECO** Pechuga de pollo a la plancha con ensalada con tomate y aceitunas Yogur natural y pan integral	**26** Arroz a la cubana (tomate, huevo) **Tortilla de queso** con ensalada con tomate y maíz Fruta de temporada y pan	**27** Alubias con verduras **ECO** *(patata, tomate, zanahoria, puerro, cebolla)* Albóndigas mixtas con salsa de tomate y cebolla y con ensalada con maíz y lombarda Fruta de temporada y pan
30 Pasta con verduras **ECO** y queso rallado (tomate, cebolla, pimientos, queso) **Tortilla francesa** con ensalada con tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	**31** Cocido de garbanzos con verduras **ECO** Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha con ensalada con maíz y lombarda Fruta de temporada y pan			



La nuez es un fruto seco asociado desde la antigüedad a la salud ya la buena memoria. Contiene proteínas, grasas saludables (sobre todo poliinsaturadas) y fibra. Es una fuente importante de ácido fólico y vitamina B6, esenciales en la formación de glóbulos rojos. En cuanto a minerales aporta hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo y magnesio (Fundación Española de la Nutrición).

**Declaración de alérgenos: En cumplimiento de reglamento (EU) Nº 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.

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecerle la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús.
Para cualquier duda dietética sobre el menú puede contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas en info@cesnut.com

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

OCTUBRE 2023

DESAYUNOS Y MERIENDAS: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
2 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	3 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	4 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	5 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	6 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano
9 FESTIVO	10 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	11 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	12 FESTIVO	13 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco
16 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	17 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	18 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	19 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	20 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno
23 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	24 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	25 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	26 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	27 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
30 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	31 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar			

MERIENDAS

Fruta de temporada + Yogur natural/vaso de leche

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecerle la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús.
Para cualquier duda dietética sobre el menú puede contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas en info@cesnut.com

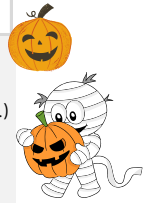
ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

OCTUBRE 2023

Propuesta de CENAS: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
2 Patata/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**3** Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**4** *Pasta Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**5** Legumbre Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**6** Arroz* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada
9 FESTIVO	**10** Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**11** Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**12** FESTIVO	**13** Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada
16 Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**17** Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**18** Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**19** Patata/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada	**20** Pasta* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
23 Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**24** Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**25** *Legumbres Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada	**26** Patata/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**27** *Pasta Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
30 Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	**31** Arroz* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur			



La nuez es un fruto seco asociado desde la antigüedad a la salud ya la buena memoria. Contiene proteínas, grasas saludables (sobre todo poliinsaturadas) y fibra. Es una fuente importante de ácido fólico y vitamina B6, esenciales en la formación de glóbulos rojos. En cuanto a minerales aporta hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo y magnesio (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...

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecerle la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús.
Para cualquier duda dietética sobre el menú puede contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas en info@cesnut.com