





Menú: CEIP SANTO NEGRO





Lunes- Monday

Martes-Tuesday

Miércoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes- Friday



El **salmón** es un pescado con infinidad de posibilidades en la cocina, desde su consumo en fresco, ahumado, en escabeche. etc. Aporta un alto contenido de grasas saludables (monoinsaturadas y omega-3) y sus proteínas son de alto valor biológico. Es rico en minerales como el fósforo, selenio, vodo v potasio. En cuanto a vitaminas, existe un aporte significativo de vitaminas del grupo B. vitamina D v F (Fundación Española de la Nutrición).



Ollica de legumbres FCO (-) (acelgas, tomate, cebolla, zanahoria, patata)

Rollo queso v pavo (7) con ensalada (-) (lechuga, tomate, aceitunas)

Yogur natural (7) v pan integral (1)

Arroz a la cubana (3) (tomate, huevo)

Bacalao al horno (4) con ensalada (-) (lechuga, tomate y zanahoria)

> Fruta de temporada (-) v pan integral (1)

Lenteias con verduras ECO (-) (cebolla, tomate, puerro, zanaĥoria, patata, espinacas)

Pollo rebozado casero (1.3) con ensalada (-) (lechuga, tomate, maíz)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

Festivo

11

Judías verdes ECO con patata (-)

Hamburguesa de ternera (-) con ensalada (-) (lechuga, tomate, aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

12

Arroz con verduras ECO (-) (cebolla, pimientos, tomate)

Bocadito de rosada en tempura (1,4) con ensalada (-) (tomate, lombarda y maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

13

Cocido de garbanzos con verduras ECO (-) (tomate, cebolla, puerro, zanahoria)

Pechuga de pollo a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate v aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

14

Spaguetti a la boloñesa (1,7) (tomate, carne picada, cebolla, aueso)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (lechuga, tomate, maíz)

Yogur natural (7) y pan (1)

15

Alubias con verduras ECO (-) (cebolla, tomate, puerro, zanaĥoria, patata)

Merluza al horno (4) con ensalada (-) (lechuga, maíz, lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

18

Crema de guisantes **ECO** con manzana (-)

Dados de pollo al aiillo (-) con ensalada (-) (lechuga, tomate, maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

19

Pasta con verduras ECO v queso (1.7) (tomate, pimiento, cebolla, queso) Bacaladilla en salsa verde (2,4,12) con ensalada (-) (lechuga, maíz y zanahoria)

> Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

> > 26

20

Paella de verduras ECO (-) (judía verde, tomate, pimiento, guisante, brócoli y zanahoria)

Tortilla de queso (3.7) con ensalada (-) (lechuga, lombarda, maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

21

Ollica de lenteias (-) (cebolla, acelgas, zanahoria, patata) Salchichas frescas a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate v aceitunas)

> Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

22

Pica pica de Navidad (croquetas nuggets, patatas, etc.) (1,3,7)

Caldo de ave con relleno (1.3.9)

Pizza variada casera (1.7) con ensalada (-) (lechuga, tomate y maíz

Postre de Navidad (consultar etiqueta)

29

25

27

28

Feliz Navidad

Vacaciones de Navidad

En cumplimiento del reglamento (EU) Nº1169/2011 en relación a la declaración de alergénos tienen disposible en la Dirección del Centro dicha información.

Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada: lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas, etc. Se servirán frutas variadas y de temporada. Se servirán 3 días a la semana pan blanco y 2 días pan integral.

Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación.

Se utiliza preferentemente aceite de oliva y sal yodada para cocinar.

En este menú se servirán los siguientes pescados; bacaladilla, merluza, rosada y bacalao,



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 dietistasnutricionistas a info@cesnut.com



Programación







Cálculo nutricional: CEIP SANTO NEGRO



Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miércoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday



El salmón es un pescado con infinidad de posibilidades en la cocina, desde su consumo en fresco, ahumado, en escabeche, etc. Aporta un alto contenido de grasas saludables (monoinsaturadas y omega-3) y sus proteínas son de alto valor biológico. Es rico en minerales como el fósforo, selenio, yodo y potasio. En cuanto a vitaminas, existe un aporte significativo de vitaminas del grupo B, vitamina D y E (Fundación Española de la Nutrición).

1

Kcal: 717.86 Prot: 35.58q Líp: 29.26q HC: 78.06g

4

Kcal: 688.43 Prot: 23.20g Líp: 22.91g HC: 97.36g

5

Kcal: 776.89 Prot: 38.22g Líp: 26.73g HC: 95.86g

Festivo

11

Kcal: 757.82 Prot: 21.59a Líp: 23.10g HC: 70.39q

12

Kcal: 726.55 Prot: 23.11a Líp: 23.31g HC: 106.08q 13

Kcal: 677.08 Prot: 32.61a Líp: 22.52g HC: 85.99g

14

Kcal: 713.51 Prot: 24.92a Líp: 32.63g HC: 80.05q 15

Kcal: 65919 Prot: 31.99a Líp: 18.03g HC: 92.24q

18

Kcal: 624.97 Prot: 26.92g Líp: 22.33g HC: 79.08q

19

Kcal: 722.40 Prot: 28.97g

Líp: 22.72g HC: 101.26q

26

20

Kcal: 562.80 Prot: 18.61a Líp: 26.24g

HC: 63.05q

21

Kcal: 918.80 Prot: 30.10a Líp: 40.08g HC: 109.42a Kcal: 654.30 Prot: 18.21g

22

Líp: 38.94q HC: 57.76q

25

27

28

29

Feliz Navidad

Vacaciones de Navidad



E: Energía HC. Hidratos de Carbono Prot: Proteína Líp.: Grasas

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n' col·legiada CAT681.









DICIEMBRE 2023 Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO



Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miércoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday



El salmón es un pescado con infinidad de posibilidades en la cocina. desde su consumo en fresco, ahumado, en escabeche. etc. Aporta un alto contenido de grasas saludables (monoinsaturadas y omega-3) y sus proteínas son de alto valor biológico. Es rico en minerales como el fósforo, selenio, vodo v potasio. En cuanto a vitaminas, existe un aporte significativo de vitaminas del grupo B. vitamina D v E (Fundación Española de la Nutrición).



Ollica de legumbres **ECO (-)** (acelgas, tomate, cebolla, zanahoria, patata)

Tortilla de jamón york (3) con ensalada (-) (lechuga, tomate, aceitunas)

Yogur natural (7) y pan integral (1)

Arroz a la cubana (3) (tomate, huevo)

Tortilla francesa (3) con ensalada (-) (lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

Lentejas con verduras ECO (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)

Pollo rebozado casero (1.3) con ensalada (-) (lechuga, tomate, maíz)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

11

Judías verdes **ECO** con patata (-)

Hamburguesa de ternera (-) con ensalada (-) (lechuga, tomate, aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

18

Crema de guisantes **ECO** con manzana (-)

Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (-) (lechuga, tomate, maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

12

Arroz con verduras ECO (-) (cebolla, pimientos, tomate)

Pollo rebozado casero (1,3) con ensalada (-) (tomate, lombarda y maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

Pasta con verduras ECO y queso (1,7) (tomate, pimiento, cebolla, queso)

Lomo al horno (-) con ensalada (-) (lechuga, maíz y zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

13

Cocido de garbanzos con verduras ECO (-) (tomate, cebolla, puerro, zanahoria)

Pechuga de pollo a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

20

Paella de verduras **ECO (-)** (judía verde, tomate, pimiento, quisante, brócoli y zanahoria)

Tortilla de queso (3.7) con ensalada (-) (lechuga, lombarda, maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

Spaguetti a la boloñesa (1,7) (tomate, carne picada, cebolla, queso)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (lechuga, tomate, maíz)

Yogur natural (7) y pan (1)

21

Ollica de lentejas (-) (cebolla, acelgas, zanaĥoria, patata)

Salchichas frescas a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

> Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

15

Alubias con verduras **ECO (-)** (cebolla, tomate, puerro, zanaĥoria, patata)

Fortilla de queso (3.7) con ensalada (-) (lechuga, maíz, lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

22

Pica pica de Navidad (croquetas nuggets, patatas, etc.) (1,3,7)

Caldo de ave con relleno (1.3.9)

Pizza variada casera (1.7) con ensalada (-) (lechuga, tomate y maíz

Postre de Navidad s/pescado (consultar etiqueta)

29

25

26

27

28

Feliz Navidad

Vacaciones de Navidad

En cumplimiento del reglamento (EU) N°1169/2011 en relación a la declaración de alergénos tienen disposible en la Dirección del Centro dicha información.

Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada: lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas, etc. Se servirán frutas variadas y de temporada. Se servirán 3 días a la semana pan blanco y 2 días pan integral.

Se ofrece aqua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Se utiliza preferentemente aceite de oliva y sal vodada para cocinar.

Los platos servidos en este menú serán sin PESCADO. Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene PESCADO o posibles trazas. Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin PESCADO o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de PESCADO.



Estamos trabajando conjuntamente Programación 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 dietistasnutricionistas a info@cesnut.com



dietética supervisada

por Roser Montané,

directora de Cesnut, n'





Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes- Monday

Martes-Tuesday

Miércoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday



El <u>salmón</u> es un pescado con infinidad de posibilidades en la cocina, desde su consumo en fresco, ahumado, en escabeche, etc. Aporta un alto contenido de grasas saludables (monoinsaturadas y omega-3) y sus proteínas son de alto valor biológico. Es rico en minerales como el fósforo, selenio, yodo y potasio. En cuanto a vitaminas, existe un aporte significativo de vitaminas del grupo B, vitamina D y E (Fundación Española de la Nutrición).

CESNUTI

Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco

4

6

. Can

7

8

Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar

Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano

5

festive

11

13

14

15

Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco

Yogur natural/vaso de leche + Galletas sin azúcar

12

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

18

20

21

22

Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano Fruta de temporada + Palitos de pan + Oueso tierno

19

Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco Yogur natural/vaso de leche +
Galletas sin azúcar

Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar

25

26

21

28

29

Feliz Navidad

Vacaciones de Navidad

MERIENDAS

Fruta de temporada + Yogur natural/vaso de leche

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n° col·legiada CAT681.





Propuestas de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes-Monday

Martes-Tuesday

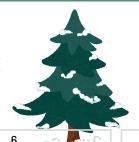
Miércoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday



El salmón es un pescado con infinidad de posibilidades en la cocina, desde su consumo en fresco, ahumado, en escabeche. etc. Aporta un alto contenido de grasas saludables (monoinsaturadas y omega-3) y sus proteínas son de alto valor biológico. Es rico en minerales como el fósforo, selenio, vodo v potasio. En cuanto a vitaminas, existe un aporte significativo de vitaminas del grupo B, vitamina D y E (Fundación Española de la Nutrición).



Verdura con patata

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con quarnición*

Fruta de temporada

Crema de verduras

Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*

Fruta de temporada/Yogur

5 Sopa

Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*

Fruta de temporada/Yogur

Festivo

11

Guisantes con verduras

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con quarnición*

Fruta de temporada/Yogur

12

Verdura con patata

Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con quarnición*

Fruta de temporada/Yogur

13

Crema de verduras

Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con quarnición*

Fruta de temporada/Yogur

14

Sopa con arroz

Carne roia (lomo de cerdo, magro. ternera...) con quarnición*

Fruta de temporada

15

Pasta con verduras

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con quarnición*

Fruta de temporada/Yogur

18

Verdura

Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*

Fruta de temporada/Yogur

19

Legumbre con verduras

Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*

Fruta de temporada/Yogur

20

Sopa

Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con quarnición*

Fruta de temporada/Yogur

21

Arroz con verduras

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con quarnición*

Fruta de temporada/Yogur

22

Crema de verduras

Pescado blanco (merluza, rape. bacalao...) con quarnición*

Fruta de temporada

25

26

27

28

29

Feliz Navidad

Vacaciones de Navidad

Las propuestas de cenas son orientativas, deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.

GUARNICIONES: lechuga, tomate aliñado, patata al horno, puré de patata, arroz salteado, zanahoria baby, pisto de verduras, pimiento al horno, calabacín a la plancha, espárragos blancos, espárragos, tomate al horno, champiñones salteados, bereniena al horno, judías secas y verduras al wok.

Se recomiendan cocciones suaves como; plancha, horno, papillote, hervido y vapor. Evitando salsas grasas para facilitar la digestión.

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 dietistasnutricionistas a info@cesnut.com



dietética supervisada

por Roser Montané.

Programación

