ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

NOVIEMBRE 2023

Menú ENTERO: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

¿Sabías que el aguacate ya era consumido por los aztecas? Es una fruta peculiar, su contenido de agua es inferior a todas las demás frutas pero el contenido en grasas es muy superior. Son grasas saludables con un elevado contenido en omega-9. También es un potente antioxidante, pues es fuente de vitamina E y C. En cuanto a minerales, destaca por su contenido en potasio, esencial por el normal funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos (Fundación Española de la Nutrición).

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
		1 FESTIVO	2 Crema de verduras ECO **(7,9)** (cebolla, apio, calabacín, espinacas, patata) Pechuga de pollo a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, zanahoria, maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	3 Lentejas con verduras ECO (judía verde, tomate, cebolla, zanahoria, mollitas de pollo) Tortilla de queso **(3,7)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**
6 Arroz con verduras ECO **(-)** (cebolla, pimientos, tomate) Merluza al horno **(4)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	7 Alubias con arroz y verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) Nuggets de pollo **(1,3,7)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	8 Fideuá con pescado **(1,2,4,14)** Tortilla de calabacín **(3)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	9 Judia verde con patata **(-)** Ragout de ternera con ensalada **(-)** (lechuga, maíz y zanahoria) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	10 Ollica de legumbres ECO **(-)** (acelgas, tomate, cebolla, zanahoria, patata) Lomo de bacalao en tempura **(1,4)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**
13 Menestra de verduras **(-)** (judía verde, zanahoria, coliflor, patata) Pollo al horno a la naranja **(-)** con patatas y con ensalada **(4)** (lechuga, maíz, atún) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	14 Spaguetti a la carbonara **(1,7)** (bacon, chanpiñón, cebolla, nata) Filete de merluza al limón **(4)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**	15 Crema de guisantes ECO con manzana **(-)** Lomo adoado a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	16 Arroz a la cubana **(3)** (tomate, huevo) Empanadillas de bonito **(1,4)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**	17 Alubias con verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) Tortilla con patatas **(3)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada (-) y pan (1)
20 Spaguetti a la boloñesa **(1,7)** (tomate, carne picada, cebolla, queso) Bocadito de rosada en tempura **(1,4)** con ensalada **(-)** (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**	21 Lentejas con verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york **(3)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	22 Vichyssoise ECO **(7,9)** (puerro, cebolla, patata) Hamburguesa de ternera **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**	23 Potaje valenciano ECO **(-)** (cebolla, tomate, patata, acelgas y garbanzos) Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	24 Arroz tres delícias **(3)** (guisantes, zanahoria, jamón, huevo) Bacalao al horno **(4)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur natural **(7)** y pan **(-)**
27 Paella de pescado y verduras ECO **(2,4,9,12)** (pimiento, tomate, brócoli, coliflor, guisante, gambas, sepia) Tortilla francesa **(3)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	28 Hervido valenciano ECO **(-)** (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y *pan integral* **(1)**	29 Cocido con verduras ECO y sopa **(1)** (garbanzos, fideos, patata, carne, verduras ECO) Merluza en salsa verde **(2.4.9,12)** y ensalada **(-)** (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	30 Pasta a la carbonara ECO **(1,7)** (nata, bacon, champiñones, cebolla) Pollo al horno con ensalada **(-)** (tomate y maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	

*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

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

NOVIEMBRE 2023

Cálculo Nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
		1 FESTIVO	2 Kcal: 531.4 Prot: 20.6g Líp: 20.3g HC: 66.6g	3 Kcal: 720.9 Prot: 33.6g Líp: 25.5g HC: 89.2g
6 Kcal: 621.7 Prot: 20.6g Líp.: 17.6g HC: 95g	7 Kcal: 777.9 Prot: 24.2g Líp.: 30.9g HC: 101.1g	8 Kcal: 646.1 Prot: 24.4g Grasa: 22.7g HC: 85.9g	9 Kcal: 567.9 Prot: 26.2g Líp: 23.8g HC: 62.3g	10 Kcal: 642.6 Prot: 34.8g Líp: 19.3g HC: 82.5g
13 Kcal: 643.8 Prot: 27.6g Líp: 32.7g HC: 59.8g	14 Kcal: 746.8 Prot: 17.5g Líp: 26.5g HC: 96.1g	15 Kcal: 596.3 Prot: 24.5g Grasa: 21.7g HC: 68.9g	16 Kcal: 760.7 Prot: 14.6g Grasa: 727.4g HC: 109.8g	17 Kcal: 788.8 Prot: 34.1g Grasa: 31.1g HC: 93g
20 Kcal: 794.4 Prot: 29.9g Líp.: 32g HC: 96.5g	21 Kcal: 658.2 Prot: 29.6g Líp: 21.9g HC: 85.6g	22 Kcal: 634.2 Prot: 20.6g Líp: 34.4g HC: 60.5g	23 Kcal: 732.9 Prot: 29.5g Líp: 30.1g HC: 85.9g	24 Kcal: 548.7 Prot: 28.9g Líp: 23.8g HC: 54.5g
27 Kcal: 689.7 Prot: 28.9g Líp: 21.1g HC: 96.2g	28 Kcal: 575.7 Prot: 24.8g Líp: 30.5g HC: 50.4g	29 Kcal: 701.2 Prot: 32.3g Líp: 26g HC: 84.7g	30 Kcal: 657.2 Prot: 22.6g Líp: 16.7g HC: 103.9g	

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

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

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las preparaciones 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

NOVIEMBRE 2023

Menú ENTERO: **CEIP SANTO NEGRO**

SIN PESCADO

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
¿Sabías que el aguacate ya era consumido por los aztecas? Es una fruta peculiar, su contenido de agua es inferior a todas las demás frutas pero el contenido en grasas es muy superior. Son grasas saludables con un elevado contenido en omega-9. También es un potente antioxidante, pues es fuente de vitamina E y C. En cuanto a minerales, destaca por su contenido en potasio, esencial por el normal funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos (Fundación Española de la Nutrición).		1 **FESTIVO**	2 Crema de verduras **ECO** (cebolla, apio, calabacín, espinacas, patata) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria, maíz) Fruta de temporada y pan	3 Lentejas con verduras **ECO** (judía verde, tomate, cebolla, zanahoria, mollitas de pollo) Tortilla de queso con ensalada (lechuga, tomate, lombarda) Fruta de temporada y *pan integral*
6 Arroz con verduras **ECO** (cebolla, pimientos, tomate) **Tortilla francesa** con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	7 Alubias con arroz y verduras **ECO** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) Nuggets de pollo con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y pan	8 Fideuá con **carne** Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada y pan integral	9 Judia verde con patata Ragout de ternera con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Yogur natural y pan	10 Ollica de legumbres **ECO** (acelgas, tomate, cebolla, zanahoria, patata) **Pechuga de pollo a la plancha** con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y *pan integral*
13 Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, coliflor, patata) Pollo al horno a la naranja con patatas y con ensalada (lechuga, maíz **y sin atún**) Yogur natural y pan	14 Spaguetti a la carbonara (bacon, chanpiñón, cebolla, nata) **Tortilla de queso** con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada y *pan integral*	15 Crema de guisantes **ECO** con manzana Lomo adoado a la plancha con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	16 Arroz a la cubana (tomate, huevo) Empanadillas de **carne/ pollo a la plancha/horno** con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y *pan integral*	17 Alubias con verduras **ECO** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) Tortilla con patatas con ensalada (lechuga, tomate, maíz) Fruta de temporada y pan
20 Spaguetti a la boloñesa (tomate, carne picada, cebolla, queso) **Pavo a la plancha/horno** con ensalada (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada y *pan integral*	21 Lentejas con verduras **ECO** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	22 Vichyssoise **ECO** (puerro, cebolla, patata) Hamburguesa de ternera con ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y *pan integral*	23 Potaje valenciano **ECO** (cebolla, tomate, patata, acelgas y garbanzos) Pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada y pan	24 Arroz tres delícias (guisantes, zanahoria, jamón, huevo) **Tortilla de calabacín** con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur natural y pan
27 Paella de verduras **ECO** (pimiento, tomate, brócoli, coliflor, guisante, **sin gambas, sepia. Con caldo vegetal**) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, lombarda) Fruta de temporada y pan	28 Hervido valenciano **ECO** (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) Fruta de temporada y *pan integral*	29 Cocido con verduras **ECO** y sopa (garbanzos, fideos, patata, carne, verduras ECO) **Pollo** en salsa verde y ensalada (lechuga, tomate, aceitunas) Fruta de temporada y pan	30 Pasta a la carbonara **ECO** (pata, bacon, champiñones, cebolla) Pollo al horno con ensalada (tomate y maíz) Fruta de temporada y pan	

**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.

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

NOVIEMBRE 2023

DESAYUNOS Y MERIENDAS: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

¿Sabías que el aguacate ya era consumido por los aztecas? Es una fruta peculiar, su contenido de agua es inferior a todas las demás frutas pero el contenido en grasas es muy superior. Son grasas saludables con un elevado contenido en omega-9. También es un potente antioxidante, pues es fuente de vitamina E y C. En cuanto a minerales, destaca por su contenido en potasio, esencial por el normal funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos (Fundación Española de la Nutrición).

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
		1 FESTIVO	2 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	3 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano
6 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	7 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	8 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	9 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	10 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno
13 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	14 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	15 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	16 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	17 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar
20 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	21 Bocadillo con aceite de oliva extra y queso fresco	22 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	23 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	24 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano
27 Bocadillo con aceite de oliva extra y pavo/jamón york/serrano	28 Fruta de temporada + palitos de pan + queso tierno	29 Yogur natural/vaso de leche + galletas sin azúcar	30 Vaso de leche + Bizcocho casero sin azúcar	

MERIENDAS

Fruta de temporada + Yogur natural/vaso de leche

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

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

ANTONIO ATO PIÑERA

Servicio de Comedor Escolar

NOVIEMBRE 2023

Propuesta de CENAS: CEIP SANTO NEGRO

CESNUT NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

¿Sabías que el aguacate ya era consumido por los aztecas? Es una fruta peculiar, su contenido de agua es inferior a todas las demás frutas pero el contenido en grasas es muy superior. Son grasas saludables con un elevado contenido en omega-9. También es un potente antioxidante, pues es fuente de vitamina E y C. En cuanto a minerales, destaca por su contenido en potasio, esencial por el normal funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos (Fundación Española de la Nutrición).

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles- Wednesday	Jueves- Thurday	Viernes- Friday
		1 FESTIVO	2 Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	3 Arroz* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
6 Patata/verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	7 Arroz* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	8 Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	9 Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	10 Pasta* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
13 Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada	14 Patata/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	15 Pasta* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	16 Crema/verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	17 Arroz* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
20 Crema/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	21 Arroz* Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	22 Pasta* Carne blanca (pollo, pavo, conejo, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	23 Patata/verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	24 Legumbre Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada
27 Legumbre Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	28 Pasta* Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	29 Arroz* Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera, ...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	30 Crema/verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	

*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...

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

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