ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

ENERO 2024

Menú: CEIP SANTO NEGRO

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 ¡Feliiz año nuevo!	2 Vacaciones de Navidad	3	4	5 Día de Reyes
8 Arroz 3 delícias **(3)** (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) Lomo adoado a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, lombarda) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	9 Ollica de lentejas ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla francesa **(3)** con ensalada **(-)** (maíz y aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	10 Hervido valenciano **(-)** (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	11 Sopa de ave con verduras ECO **(1,9)** (zanahoria, puerro, nabo) Empanadillas de bonito **(1,4)** con ensalada **(-)** (tomate y maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	12 Alubias con arroz y verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) Merluza **(1,4)** en tempura casera con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
15 Judia verde con patata **(-)** Pechuga de pollo a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (tomate, maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	16 Fideuá de verduras con magro **(1)** Bacalao en salsa verde **(2,4,12)** con ensalada **(-)** (maíz y zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	17 Cocido de garbanzos con verduras ECO **(-)** (tomate, cebolla, puerro, zanahoria) Hamburguesa de ternera **(-)** con ensalada **(-)** (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	18 Paella de pescado y verduras ECO **(2,4,9,12)** (pimiento rojo, tomate, brócoli, coliflor, guisante, gambas, sepia) Merluza **(4)** al horno con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, aceitunas) Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**	19 Lentejas con verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york **(3)** con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
22 Potaje valenciano ECO **(-)** (Patata, tomate, acelgas, cebolla) Albóndigas mixtas **(1,3)** con salsa de tomate y cebolla y con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	23 Crema de guisantes con manzana **(-)** Tortilla de patatas **(3)** con ensalada **(-)** (maíz, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	24 Paella de verduras ECO **(-)** (pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli) Filete de bacaladilla al horno **(4)** con ensalada **(-)** (tomate, aceitunas) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	25 Menestra de verduras **(-)**(patata, judías verdes, coliflor,zanahoria) Dados de pollo al ajillo **(-)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	26 Pasta a la boloñesa **(1,7)** (tomate, carne, cebolla, queso) Rosada marinada al horno **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**
29 Sopa de ave con verduras ECO **(1,9)** (zanahoria, puerro, nabo) Nuggets de pollo **(1,3,7)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	30 Paella de pollo y verduras ECO **(-)** Filete de merluza al limón **(4)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, maíz) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	31 Lentejas con verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de calabacín **(3)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**		

Los **cereales integrales** contienen nutrientes esenciales y fibra. Sin embargo, la mayoría de los menores no consumen la cantidad recomendada de estos alimentos. Hay que recordar que es importante incluir en la alimentación de los niños/as: trigo y arroz integral, quinoa, avena, mijo, etc.

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 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 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

ENERO 2024

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 ¡Feliz año nuevo!	2 Vacaciones de Navidad	3	4	5 Día de Reyes
8 Kcal: 582.00 Prot: 30.37 Líp: 27.40 HC: 53.49	9 Kcal: 704.96 Prot: 27.57 Líp: 26.40 HC: 89.27	10 Kcal: 617.10 Prot: 20.38 Líp: 26.86 HC: 73.46	11 Kcal: 681.67 Prot: 17.49 Líp: 24.25 HC: 94.41	12 Kcal: 808.43 Prot: 34.02 Líp: 23.47 HC: 115.28
15 Kcal: 546.37 Prot: 24.32 Líp: 18.21 HC: 71.30	16 Kcal: 659.54 Prot: 29.81 Líp: 15.86 HC: 100.14	17 Kcal: 682.38 Prot: 28.89 Líp: 24.14 HC: 87.39	18 Kcal: 634.45 Prot: 30.39 Líp: 23.61 HC: 75.11	19 Kcal: 686.78 Prot: 29.80 Líp: 21.8 HC: 92.44
22 Kcal: 779.07 Prot: 29.60 Líp: 30.43 HC: 96.70	23 Kcal: 729.58 Prot: 27.52 Líp: 30.46 HC: 86.34	24 Kcal: 600.75 Prot: 24.17 Líp: 20.99 HC: 78.80	25 Kcal: 592.52 Prot: 23.38 Líp: 22.12 HC: 74.98	26 Kcal: 760.96 Prot: 27.98 Líp: 27.00 HC: 101.51
29 Kcal: 698.47 Prot: 18.42 Líp: 30.19 HC: 88.27	30 Kcal: 608.57 Prot: 21.72 Líp: 15.70 HC: 81.76	31 Kcal: 678.38 Prot: 27.53 Líp: 22.74 HC: 90.90		

Los **cereales integrales** contienen nutrientes esenciales y fibra. Sin embargo, la mayoría de los menores no consumen la cantidad recomendada de estos alimentos. Hay que recordar que es importante incluir en la alimentación de los niños/as: trigo y arroz integral, quinoa, avena, mijo, etc.

Kcal: energía / Prot: proteína (g) / Líp: grasas (g) / HC: hidratos de carbono (g)

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

ENERO 2024

Menú **SIN PESCADO**: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 ¡Feliz año nuevo!	2 Vacaciones de Navidad	3	4	5 Día de Reyes
8 Arroz 3 delícias **(3)** (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) Lomo adoado a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, lombarda) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	9 Ollica de lentejas **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla francesa **(3)** con ensalada **(-)** (maíz y aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	10 Hervido valenciano ECO **(-)** (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	11 Sopa de ave con verduras ECO **(1,9)** (zanahoria, puerro, nabo) Tortilla de queso **(3,7)** con ensalada **(-)** (tomate y maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	12 Alubias con arroz y verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata) Pollo rebozado casero **(1,3)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
15 Judia verde con patata **(-)** Pechuga de pollo a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (tomate, maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	16 Fideuá de verduras con magro **(1)** Lomo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (maíz y zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	17 Cocido de garbanzos con verduras ECO **(-)** (tomate, cebolla, puerro, zanahoria) Hamburguesa de ternera **(-)** con ensalada **(-)** (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	18 Paella de pollo y verduras ECO **(-)** (pimiento rojo, tomate, brócoli, coliflor, guisante, pollo) Pollo **(-)** al horno con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, aceitunas) Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**	19 Lentejas con verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york **(3)** con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
22 Potaje valenciano ECO **(-)** (Patata, tomate, acelgas, cebolla) Albóndigas mixtas **(1,3)** con salsa de tomate y cebolla y con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	23 Crema de guisantes ECO con manzana **(-)** Tortilla de patatas **(3)** con ensalada **(-)** (maíz, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	24 Paella de verduras ECO **(-)** (pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli) Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (tomate, aceitunas) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	25 Menestra de verduras ECO **(-)** (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Dados de pollo al ajillo **(-)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	26 Pasta a la boloñesa **(1,7)** (tomate, carne, cebolla, queso) Tortilla francesa **(3)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**
29 Sopa de ave con verduras ECO **(1,9)** (zanahoria, puerro, nabo) Nuggets de pollo **(1,3,7)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	30 Paella de pollo y verduras ECO **(-)** Salchichas frescas a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, tomate, maíz) Yogur natural **(7)** y pan **(1)**	31 Lentejas con verduras ECO **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de calabacín **(3)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**		

Los **cereales integrales** contienen nutrientes esenciales y fibra. Sin embargo, la mayoría de los menores no consumen la cantidad recomendada de estos alimentos. Hay que recordar que es importante incluir en la alimentación de los niños/as: trigo y arroz integral, quinoa, avena, mijo, etc.

En cumplimiento del reglamento (EU) N°1169/2011 en relación a la declaración de alergénos tienen disponible 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.

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 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

ENERO 2024

Propuesta de cenas: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 ¡Feliz año nuevo!	2 Vacaciones de Navidad	3	4	5 Día de Reyes
8 Verdura con patata Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	9 Pasta con verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	10 Legumbre con verduras Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	11 Arroz con verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	12 Crema de verduras Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
15 Legumbre con verduras Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	16 Crema de verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	17 Arroz con verduras Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	18 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	19 Sopa Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
22 Pasta con verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	23 Arroz con verduras Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	24 Crema de verduras Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	25 Legumbre con verduras Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	26 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
29 Legumbre con verduras Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	30 Crema de verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada	31 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur		

Los **cereales integrales** contienen nutrientes esenciales y fibra. Sin embargo, la mayoría de los menores no consumen la cantidad recomendada de estos alimentos. Hay que recordar que es importante incluir en la alimentación de los niños/as: trigo y arroz integral, quinoa, avena, mijo, etc.

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, berenjena 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 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

ENERO 2024

Desayunos y meriendas: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 ¡Feliz año nuevo!	2 Vacaciones de Navidad	3	4	5 Dia de Reyes
8 **Desayuno:** palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus **Merienda:** macedonia de fruta de temporada	9 **Desayuno:** bocadillo de jamón **Merienda:** batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan	10 **Desayuno:** yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** palitos de pan con fruta de temporada	11 **Desayuno:** bocadillo de queso fresco o tierno **Merienda:** macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	12 **Desayuno:** vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar **Merienda:** bol de yogur con muesli y fruta de temporada
15 **Desayuno:** yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** palitos de pan con fruta de temporada	16 **Desayuno:** palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada **Merienda:** batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)	17 **Desayuno:** bocadillo de queso fresco o tierno **Merienda:** macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	18 **Desayuno:** bocadillo de jamón dulce o pavo **Merienda:** macedonia de fruta de temporada	19 **Desayuno:** palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus **Merienda:** batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan
22 **Desayuno:** bocadillo de jamón **Merienda:** batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan	23 **Desayuno:** bol de yogur con muesli y fruta de temporada **Merienda:** ·palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada	24 **Desayuno:** bocadillo de jamón dulce o pavo **Merienda:** macedonia de fruta de temporada	25 **Desayuno:** yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** palitos de pan con fruta de temporada	26 **Desayuno:** bocadillo de queso fresco o tierno **Merienda:** macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados
29 **Desayuno:** yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** palitos de pan con fruta de temporada	30 **Desayuno:** bocadillo de jamón dulce o pavo **Merienda:** macedonia de fruta de temporada	31 **Desayuno:** palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus **Merienda:** batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan		

Los **cereales integrales** contienen nutrientes esenciales y fibra. Sin embargo, la mayoría de los menores no consumen la cantidad recomendada de estos alimentos. Hay que recordar que es importante incluir en la alimentación de los niños/as: trigo y arroz integral, quinoa, avena, mijo, etc.

Las propuestas de desayuno y merienda son opciones validadas en base al menú servido del centro, son orientativas y deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.
Para los bocadillos se recomienda que el pan sea integral y se utilice aceite de oliva virgen extra.

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

ENERO 2024

Propuesta de cenas: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 ¡Feliz año nuevo!	2 Vacaciones de Navidad	3	4	5 Día de Reyes
8 Verdura con patata Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	9 Pasta con verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	10 Legumbre con verduras Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	11 Arroz con verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	12 Crema de verduras Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
15 Legumbre con verduras Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	16 Crema de verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	17 Arroz con verduras Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	18 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada	19 Sopa Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
22 Pasta con verduras Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	23 Arroz con verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	24 Crema de verduras Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada	25 Legumbre con verduras Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	26 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
29 Legumbre con verduras Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	30 Crema de verduras Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada	31 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur		

Los **cereales integrales** contienen nutrientes esenciales y fibra. Sin embargo, la mayoría de los menores no consumen la cantidad recomendada de estos alimentos. Hay que recordar que es importante incluir en la alimentación de los niños/as: trigo y arroz integral, quinoa, avena, mijo, etc.

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, berenjena 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 dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

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