ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

MARZO 2024

Menú: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
				1 Ollica de legumbres **ECO** **(-)** (cebolla, tomate, zanahoria) Dados de pollo al ajillo **(-)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
4 Crema de calabaza y zanahorias **(7)**(calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla) Pollo rebozado casero **(1, 3)** con ensalada (tomate, zanahoria) Yogurt natural **(7)** y pan **(1)**	5 Macarrones a la carbonara **(1,7)** Bacaladilla **(4)** marinada al horno con ensalada (lechuga, tomate) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	6 Cocido de garbanzos con verduras **ECO** **(-)** (tomate, cebolla, puerro, zanahoria) Hamburguesa de ternera a la plancha **(-)** con ensalada (tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	7 Paella de pollo y verduras **ECO** **(-)** (pimiento rojo, brócoli, coliflor, ajo) Filete de bacalao **(4)** con ensalada (tomate, aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	8 Lentejas con verduras **ECO** **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de calabacín **(3)** con ensalada (tomate, lombarda, maíz) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
11 Espagueti boloñesa **ECO** **(1)** Filete de merluza **(4)** al limón con ensalada **(-)** (tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada **(7)** y pan integral **(1)**	12 Hervido valenciano **(-)** (judía verde, zanahoria, cebolla calabacín, patata) Tortilla de patatas **(3)** con ensalada **(-)** (tomate, aceitunas) Yogurt natural **(-)** y pan integral **(1)**	13 Ollica de lentejas **ECO** **(-)** (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada **(-)** (tomate, aceitunas) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	14 Crema de guisantes con manzana **(-)** Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla **(-)** con ensalada (tomate, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	15 Arroz con tomate **(-)** Chispa de rosada **(4)** con ensalada **(-)** (maíz, lombarda) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**
18 Menestra de verduras **(-)** (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria) Lomo fresco con ensalada (tomate, aceitunas) Fruta de temporada **(7)** y pan **(1)**	19 Festivo	20 Sopa de ave con verduras **ECO** **(1,9)** (zanahoria, puerro, nabo) Pollo al horno a la naranja ensalada **(-)** (tomate, lombarda) Yogurt natural **(-)** y pan **(1)**	21 Arroz 3 delicias **(3)** (guisantes, zanahoria, jamón cocido, huevo) Bacalao **(4)** en salsa verde con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	22 Cocido con verduras y sopa **(1)** (patata, zanahoria, judía verde, col) Empanadillas de bonito **(1,3,4)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**
25 Fideua de verduras y magro **(1)** Tortilla de jamón york **(3)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas) Yogurt natural **(7)** y pan integral **(1)**	26 Arroz a banda **(2,4,14)** Merluza en tempura **(1,4)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**	27 Potaje valenciano **ECO** **(-)** (patata, tomate, acelgas, cebolla) Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**	28 Vacaciones de Semana Santa	29

¿Sabías que las coles son de interés tanto culinario como nutricional? A parte de ser un alimento muy versátil permitiendo diferentes tipos de cocciones y texturas, son alimentos ricos en vitamina C, folatos y potasio. *(Fuente: Fundación Española de la Nutrición).*

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

MARZO 2024

Cálculos nutricionales: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
				1 Kcal: 720,62 Prot: 37,14g Líp: 19,14g HC: 99,95g
4 Kcal: 530,21 Prot: 27,66g Líp: 24,93g HC: 48,81g	5 Kcal: 729,66 Prot: 23,69g Líp: 26,62g HC: 98,83g	6 Kcal: 602,39 Prot: 21,33g Líp: 19,31g HC: 85,82g	7 Kcal: 604,95 Prot: 18,71g Líp: 8,48g HC: 100,10g	8 Kcal: 623,29 Prot: 32,78g Líp: 16,13g HC: 86,75g
11 Kcal: 654,53 Prot: 25,54g Líp: 12,30g HC: 97,07g	12 Kcal: 689,36 Prot: 37,78g Líp: 18,52g HC: 92,89g	13 Kcal: 573,34 Prot: 26,45g Líp: 28,38g HC: 53,04g	14 Kcal: 551,99 Prot: 24,82g Líp: 15,75g HC: 77,74g	15 Kcal: 584,42 Prot: 19,71g Líp: 13,50g HC: 96,02g
18 Kcal: 507,19 Prot: 18,05g Líp: 17,59g HC: 69,17g	19 Festivo	20 Kcal: 559,35 Prot: 26,09g Líp: 17,23g HC: 75,73g	21 Kcal: 506,90 Prot: 29,16g Líp: 20,38g HC: 51,72g	22 Kcal: 728,17 Prot: 35,20g Líp: 27,01g HC: 86,07g
25 Kcal: 572,33 Prot: 30,46g Líp: 19,17g HC: 69,50g	26 Kcal: 667,14 Prot: 25,20g Líp: 18,30g HC: 100,41g	27 Kcal: 707,24 Prot: 30,14g Líp: 26,24g HC: 87,63g	28 Vacaciones de Semana Santa	29

¿Sabías que las coles son de interés tanto culinario como nutricional? A parte de ser un alimento muy versátil permitiendo diferentes tipos de cocciones y texturas, son alimentos ricos en vitamina C, folatos y potasio. *(Fuente: Fundación Española de la Nutrición).*

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

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 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

MARZO 2024

Desayunos y meriendas: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
				1 **Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus **Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada
4 **Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada **Merienda:** Bocadillo de jamón	5 **Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus **Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada	6 **Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc. **Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	7 **Desayuno:** ·Bocadillo de queso tierno o fresco **Merienda:** Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada	8 **Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada **Merienda:** ·Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar
11 **Desayuno:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche **Merienda:** ·Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)	12 **Desayuno:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada **Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus	13 **Desayuno:** ·Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar **Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	14 **Desayuno:** Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada **Merienda:** ·Bocadillo de queso tierno o fresco	15 **Desayuno:** ··Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** Macedonia de fruta de temporada
18 **Desayuno:** Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada **Merienda:** ·Bol de yogur con muesli y fruta de temporada	19 Festivo	20 **Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada	21 **Desayuno:** Bocadillo de queso tierno o fresco **Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	22 **Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus **Merienda:** Macedonia de fruta de temporada
25 **Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada **Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus	26 **Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) **Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	27 **Desayuno:** ·Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar **Merienda:** Bocadillo de jamón	28 Vacaciones de Semana Santa	29

¿Sabías que las coles son de interés tanto culinario como nutricional? A parte de ser un alimento muy versátil permitiendo diferentes tipos de cocciones y texturas, son alimentos ricos en vitamina C, folatos y potasio. *(Fuente: Fundación Española de la Nutrición).*

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.

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 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

MARZO 2024

Propuesta de cenas: **CEIP SANTO NEGRO**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

¿Sabías que las coles son de interés tanto culinario como nutricional? A parte de ser un alimento muy versátil permitiendo diferentes tipos de cocciones y texturas, son alimentos ricos en vitamina C, folatos y potasio. *(Fuente: Fundación Española de la Nutrición).*

Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
				1 Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
4 Legumbre con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	5 Arroz con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	6 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	7 Sopa Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	8 Crema de verduras y patata Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada
11 Crema de verduras y patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	12 Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	13 Verdura con patata Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	14 Pasta con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	15 Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
18 Pasta con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	19 Festivo	20 Crema de verduras y patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	21 Legumbre con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	22 Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
25 Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	26 Sopa Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	27 Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	28 Vacaciones de Semana Santa	29

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.