



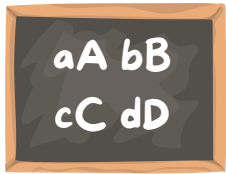
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

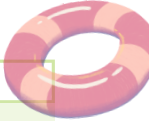
Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



## ¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



9

*Festivo*

10

Crema de calabaza y zanahorias **(7)**  
*(calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla)*  
Ragout de ternera **(-)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas)  
Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**

11

Lentejas con verduras **ECO**  
*(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)*  
Pollo al horno a la naranja **(-)** con ensalada **(-)** (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

12

Espaguetis a la boloñesa **(1,7)**  
Merluza en tempura **(1,4)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

13

Arroz tres delicias vegetal **ECO (-)**  
Tortilla de jamón york **(1)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

16

Ensalada de pasta (tomate, maíz) **(1)**  
Bacalao a la andaluza casero **(1,4)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

17

Judías verdes con patata **(-)**  
Salchichas frescas a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (lechuga, maíz, aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

18

Ollica de legumbres **(-)**  
*(cebolla, tomate, zanahoria)*  
Tortilla de calabacín **(3)** con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria)  
Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**

19

Arroz a la cubana **(3)**  
*(tomate, huevo duro)*  
Filete de rosada al limón **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y maíz)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

20

Vichyssoise **(7,9)**  
Dados de pollo al ajillo **(-)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

23

Paella de pollo y verduras **ECO (-)**  
*(pimiento rojo, brócoli, coliflor, ajo)*  
Bacaladilla **(4)** marinada al horno con ensalada (lechuga, tomate)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

24

Hervido valenciano **ECO (-)**  
*(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla y calabacín)*  
Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (tomate y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

25

Macarrones gratinados con atún y tomate **(1, 4, 7)**  
Filete de bacalao al limón **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

26

Crema de verduras **ECO (7,9)**  
*(cebolla, apio, calabacín, espinacas, patata)*  
Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla **(-)** con ensalada **(-)** (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

27

Lentejas con verduras **ECO (-)**  
*(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)*  
Tortilla francesa **(1)** con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria)  
Yogur natural **(7)** y pan integral **(1)**

30

Menestra de verduras **(-)**  
*(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)*  
Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (tomate, aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



En cumplimiento del reglamento (EU) N°1169/2011 en relación a la declaración de alérgenos 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. En este menú se servirán los siguientes pescados: bacaladilla, merluza, rosada y bacalao.



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



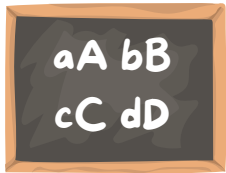
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

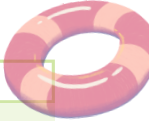
Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



## ¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



9

*Festivo*

16

Ensalada de pasta (tomate, maíz) (1)  
Pollo al horno (-) con ensalada (-) (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

23

Paella de pollo y verduras **ECO** (-) (pimiento rojo, brócoli, coliflor, ajo)  
Pechuga de pollo a la plancha (-) con ensalada (lechuga, tomate)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

30

Menestra de verduras (-) (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)  
Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate, aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

10

Crema de calabaza y zanahorias (7) (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla)  
Ragout de ternera (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)  
Yogur natural (7) y pan integral (1)

17

Judías verdes con patata (-)  
Salchichas frescas a la plancha (-) con ensalada (-) (lechuga, maíz, aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

24

Hervido valenciano **ECO** (-) (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla y calabacín)  
Pollo al horno (-) con ensalada (-) (tomate y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

11

Lentejas con verduras **ECO** (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)  
Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

18

Ollica de legumbres (-) (cebolla, tomate, zanahoria)  
Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)  
Yogur natural (7) y pan integral (1)

25

Macarrones con verduras **ECO** y queso (1,7)  
Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

12

Espaguetis a la boloñesa (1,7)  
Tortilla francesa (3) con ensalada (-) (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

19

Arroz a la cubana (3) (tomate, huevo duro)  
Tortilla de patata (3) con ensalada (-) (tomate y maíz)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

26

Crema de verduras **ECO** (7,9) (cebolla, apio, calabacín, espinacas, patata)  
Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

13

Arroz tres delicias vegetal **ECO** (-)  
Tortilla de jamón york (1) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

20

Vichyssoise (7,9)  
Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (-) (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

27

Lentejas con verduras **ECO** (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)  
Tortilla francesa (3) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)  
Yogur natural (7) y pan integral (1)



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



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



# SEPTIEMBRE 2024

## Cálculo nutricional: CEIP SANTO NEGRO



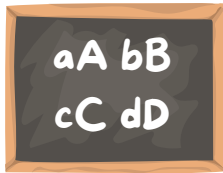
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

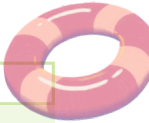
Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



9

*Festivo*

10

Kcal: 582,93  
Prot: 25,80g  
Líp: 29,05g  
HC: 54,58g

11

Kcal: 725,08  
Prot: 33,88g  
Líp: 22,28g  
HC: 97,26g

12

Kcal: 837,24  
Prot: 30,31g  
Líp: 32,56g  
HC: 105,74g

13

Kcal: 524,99  
Prot: 14,28g  
Líp: 22,35g  
HC: 66,15g

16

Kcal: 750,44  
Prot: 18,73g  
Líp: 20,04g  
HC: 118,98g

17

Kcal: 708,22  
Prot: 15,86g  
Líp: 37,62g  
HC: 72,01g

18

Kcal: 689,38  
Prot: 31,70g  
Líp: 27,78g  
HC: 74,98g

19

Kcal: 677,15  
Prot: 15,87g  
Líp: 16,08g  
HC: 100,03g

20

Kcal: 704,38  
Prot: 22,39g  
Líp: 34,95g  
HC: 70,28g

23

Kcal: 662,45  
Prot: 25,07g  
Líp: 18,25g  
HC: 96,31g

24

Kcal: 609,50  
Prot: 19,73g  
Líp: 26,82g  
HC: 69,30g

25

Kcal: 702,11  
Prot: 24,42g  
Líp: 16,20g  
HC: 98,14g

26

Kcal: 571,26  
Prot: 21,14g  
Líp: 24,18g  
HC: 62,63g

27

Kcal: 647,00  
Prot: 30,65g  
Líp: 28,64g  
HC: 63,50g

30

Kcal: 561,79  
Prot: 20,56g  
Líp: 21,59g  
HC: 68,48g



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



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

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



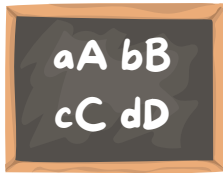
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



# ¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



9

*Festivo*

10

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

11

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

12

**Desayuno:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

13

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Bocadillo de queso tierno o fresco

16

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

17

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

18

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Bocadillo de jamón

19

**Desayuno:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

20

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

23

**Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

24

**Desayuno:** Bocadillo de queso tierno o fresco

**Merienda:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

25

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

26

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

27

**Desayuno:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

30

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



- 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.



# SEPTIEMBRE 2024

Propuesta de cenas: **CEIP SANTO NEGRO**



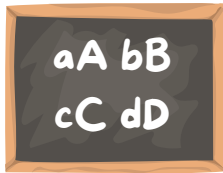
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

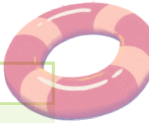
Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



*¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!*



9

*Festivo*

10

Arroz con verdura

Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición\*

Fruta de temporada

11

Verdura con patata

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

Fruta de temporada/Yogur

12

Legumbre con verdura

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

13

Pasta con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

16

Legumbre con verdura

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

17

Arroz con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

18

Crema de verduras y patata

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada

19

Legumbre con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

20

Pasta con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

23

Legumbre con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

24

Arroz con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

25

Legumbre con verdura

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

26

Pasta con verdura

Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

27

Verdura con patata

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada

30

Arroz con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



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 coccciones 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 poder 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](mailto:info@cesnut.com)

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