



# OCTUBRE 2024

Menú: **CEIP SANTO NEGRO**

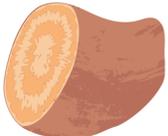
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que el boniato es un tubérculo de otoño y existen más de 400 variedades?

1

Cocido con verduras **ECO (1)**  
(patata, garbanzos, carne, zanahoria, judía verde, col)  
Tortilla de queso **(3,7)** con ensalada **(-)** (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

2

Pasta a la carbonara **(1,7)**

(nata, bacon, champiñones, cebolla)  
Filete de merluza al limón **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

3

Judías verdes con patata **(-)**  
Pollo rebozado casero **(1, 3)** con ensalada (maíz, zanahoria)  
Yogurt natural **(7)** y pan **(1)**

4

Arroz con tomate **(-)**  
Rosada al horno **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y maíz)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**



7



Hervido valenciano **(-)**  
(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla y calabacín)  
Pollo al horno a la naranja **(-)** con ensalada **(-)** (maíz y lombarda)  
Yogurt natural **(7)** y pan **(1)**

8

Paella de pollo y verduras **ECO (-)**  
(pimiento rojo, brócoli, coliflor, ajo)  
Bacaladilla en salsa verde **(2,4,14)** con ensalada **(-)** (maíz y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

9

*Día de la Comunidad  
Valenciana*



10

Ollica de lentejas **ECO (-)**  
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)  
Tortilla de patata **(3)** con ensalada **(-)** (tomate, zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

11

Pasta con salsa de queso **(1,7)**  
Empanadillas de bonito **(1,4)** con ensalada **(-)** (maíz y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**



14

Crema vichyssoise  
Hamburguesa de ternera a la plancha **(-)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

15

Macarrones a la boloñesa **(1,7)**  
(tomate, carne, cebolla, queso)  
Bacalao al horno **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

16

Menestra de verduras **(-)**  
(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)  
Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (tomate y lombarda)  
Yogurt natural **(7)** y pan integral **(1)**

Arroz a banda **(2, 4, 12)**

Rosada a la andaluza casero **(1,4)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

18

Alubias con verduras **ECO**  
(zanahoria, puerro, cebolla)  
Tortilla de atún **(3,4)** con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**



21



Judías verdes con patata **(-)**  
Dados de pollo al ajillo **(-)** con ensalada **(-)** (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

22

Arroz con verduras **ECO (9)**  
(judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla, ajo)  
Merluza al horno **(4)** con ensalada **(-)** (tomate y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

23

Ollica de legumbres **ECO (-)**  
(cebolla, tomate, zanahoria)  
Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla **(-)** con ensalada **(-)** (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

24

Crema de calabaza y zanahorias **(7)** (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla)  
Nuggets de pollo **(1,3,7)** con ensalada **(4)** (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

25

Fideuá de verduras con magro **(1)**  
(cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)  
Tortilla de jamón york **(3)** con ensalada **(-)** (maíz y tomate)  
Yogurt natural **(-)** y pan **(1)**

28

Arroz a la cubana **(3)**  
Bacalao en salsa verde **(2,4,14)** con ensalada **(-)** (maíz y aceitunas)  
Yogurt natural **(-)** y pan integral **(1)**

29

Cocido de garbanzos con verduras **ECO (-)**  
(tomate, cebolla, puerro, zanahoria)  
Tortilla de calabacín **(3)** con ensalada **(-)** (tomate y lombarda)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

30

Hervido Valenciano **(-)**  
(patata, judías verdes, zanahoria)  
Pollo al horno **(-)** con ensalada **(-)** (maíz y zanahoria)  
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

31

Sopa de ave con verduras **ECO (1)**  
Albóndigas mixtas **(1,3)** con salsa de tomate y cebolla y con ensalada **(-)** (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**



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, lombarda, aceitunas...). Se servirán frutas frescas, variada y de temporada (Plátano, manzana, pera, mandarina, naranja, fresas, albaricoque, sandía, melón). 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.

Estem treballant conjuntament amb la consultoria nutricional CESNUT NUTRICIÓ per poder-vos oferir la màxima qualitat dietètica en totes les programacions dels nostres menús. Per qualsevol dubte dietètic sobre el menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)

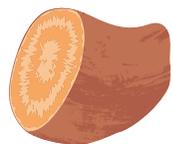


Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n.º colegiada CAT0681.



# OCTUBRE 2024

## Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO

**Lunes - Monday****Martes - Tuesday****Miércoles - Wednesday****Jueves - Thursday****Viernes - Friday**

¿Sabías que el boniato es un tubérculo de otoño y existen más de 400 variedades?

**7**

Hervido valenciano **ECO (-)**  
(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla y calabacín)

Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Yogurt natural (7) y pan (1)

**14**

Crema de guisantes **ECO** con manzana (-)  
Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**21**

Judías verdes **ECO** con patata (-)

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

**28**

Arroz a la cubana (3)  
Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)  
Yogurt natural (-) y pan integral (1)

**1**

Cocido con verduras y sopa (1)  
(patata, garbanzos, carne, zanahoria, judía verde, col)  
Tortilla de queso (3,7) con ensalada (-) (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**8**

Paella de pollo y verduras **ECO (-)**  
(pimiento rojo, brócoli, coliflor, ajo)  
Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**15**

Macarrones a la boloñesa (1,7)  
(tomate, carne, cebolla, queso)  
Tortilla francesa (3) con ensalada (-) (tomate y zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**22**

Arroz con verduras **ECO (9)**  
(judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla, ajo)  
Tortilla francesa (3) con ensalada (-) (tomate y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**29**

Cocido de garbanzos con verduras **ECO (-)**  
(tomate, cebolla, puerro, zanahoria)  
Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (tomate y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**2**

Pasta a la carbonara (1,7)  
(nata, bacon, champiñones, cebolla)  
Pechuga de pollo a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**9**

*Día de la Comunidad*

*Valenciana*

**16**

Menestra de verduras **ECO (-)**  
(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)  
Pollo al horno (-) con ensalada (-) (tomate y lombarda)  
Yogurt natural (7) y pan integral (1)

**23**

Ollica de legumbres (-)  
(cebolla, tomate, zanahoria)  
Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**30**

Menestra de verduras **ECO (-)**  
(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)  
Pollo al horno (-) con ensalada (-) (maíz y zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**3**

Judías verdes **ECO** con patata (-)  
Pollo rebozado casero (1, 3) con ensalada (maíz, zanahoria)  
Yogurt natural (7) y pan (1)

**10**

Ollica de lentejas (-)  
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)  
Tortilla de patata (3) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**17**

Arroz con verduras **ECO (-)**  
(cebolla, pimientos, tomate)  
Pollo rebozado casero (1,3) con ensalada (-) (maíz, zanahoria)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**24**

Crema de calabaza y zanahorias **ECO (7)**  
(calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla)  
Nuggets de pollo (1,3,7) con ensalada (4) (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**31**

Sopa de ave con verduras **ECO (1)**  
Albóndigas mixtas (1,3) con salsa de tomate y cebolla y con ensalada (-) (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**4**

Arroz con tomate (-)  
Tortilla francesa (3) con ensalada (-) (tomate y maíz)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

**11**

Pasta con salsa de queso (1,7)  
Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha (-) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**18**

Alubias con verduras **ECO**  
(zanahoria, puerro, cebolla)  
Tortilla de queso (3,7) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)  
Fruta de temporada (-) y pan (1)

**25**

Fideuá de verduras con magro (1)  
(cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)  
Tortilla de jamón york (3) con ensalada (-) (maíz y tomate)  
Yogurt natural (-) y pan (1)



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.



# OCTUBRE 2024

## Cálculo nutricional: CEIP SANTO NEGRO



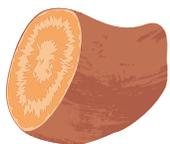
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que el boniato es un tubérculo de otoño y existen más de 400 variedades?

1

Kcal: 765.22  
 Prot: 32.14g  
 Líp: 33.02g  
 HC: 84.87g

2

Kcal: 757.57  
 Prot: 16.61g  
 Líp: 26.82g  
 HC: 99.09g

3

Kcal: 587.66  
 Prot: 29.36g  
 Líp: 26.62g  
 HC: 57.67g

4

Kcal: 632.58  
 Prot: 20.66g  
 Líp: 20.74g  
 HC: 90.82g

7

Kcal: 541.31  
 Prot: 23.98g  
 Líp: 25.19g  
 HC: 54.68g

8

Kcal: 667.54  
 Prot: 26.06g  
 Líp: 20.24g  
 HC: 96.03g

9

*Día de la Comunidad  
 Valenciana*

10

Kcal: 781.92  
 Prot: 36.47g  
 Líp: 30.44g  
 HC: 90.52g

11

Kcal: 1018.74  
 Prot: 31.00g  
 Líp: 46.24g  
 HC: 115.69g

14

Kcal: 571.68  
 Prot: 24.78g  
 Líp: 22.20g  
 HC: 68.19g

15

Kcal: 721.12  
 Prot: 26.73g  
 Líp: 25.72g  
 HC: 95.68g

16

Kcal: 581.60  
 Prot: 25.23g  
 Líp: 31.32g  
 HC: 49.71g

17

Kcal: 665.81  
 Prot: 25.44g  
 Líp: 16.97g  
 HC: 102.83g

18

Kcal: 701.78  
 Prot: 29.41g  
 Líp: 28.22g  
 HC: 82.54g

21

Kcal: 567.23  
 Prot: 23.48g  
 Líp: 22.03g  
 HC: 68.76g

22

Kcal: 625.82  
 Prot: 21.67g  
 Líp: 18.82g  
 HC: 92.44g

23

Kcal: 745.23  
 Prot: 36.26g  
 Líp: 22.75g  
 HC: 98.86g

24

Kcal: 669.91  
 Prot: 13.02g  
 Líp: 34.43g  
 HC: 76.99g

25

Kcal: 622.94  
 Prot: 29.99g  
 Líp: 23.10g  
 HC: 73.78g

28

Kcal: 670.98  
 Prot: 27.95g  
 Líp: 27.28g  
 HC: 79.17g

29

Kcal: 631.45  
 Prot: 21.79g  
 Líp: 24.33g  
 HC: 81.33g

30

Kcal: 596.35  
 Prot: 20.56g  
 Líp: 26.79g  
 HC: 68.25g

31

Kcal: 647.00  
 Prot: 27.18g  
 Líp: 28.56g  
 HC: 70.31g



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



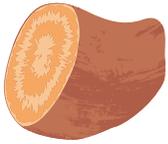
Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.



# OCTUBRE 2024

## Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
	1	2	3	4
 <p>¿Sabías que el boniato es un tubérculo de otoño y existen más de 400 variedades?</p>	<p><b>Desayuno:</b> Bol de yogur con muesli y fruta de temporada</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> <p><b>Merienda:</b> Macedonia de fruta de temporada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón</p>	<p><b>Desayuno:</b> Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus</p> <p><b>Merienda:</b> Bol de yogur con muesli y fruta de temporada</p> 
7	8	9	10	11
 <p><b>Desayuno:</b> Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus</p> <p><b>Merienda:</b> Macedonia de fruta de temporada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón</p>	<p><i>Día de la Comunidad Valenciana</i></p> 	<p><b>Desayuno:</b> Bocadillo de queso fresco o tierno</p> <p><b>Merienda:</b> Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados</p>	<p><b>Desayuno:</b> Bol de yogur con muesli y fruta de temporada</p> <p><b>Merienda:</b> Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> 
14	15	16	17	18
<p><b>Desayuno:</b> Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de queso tierno o fresco</p>	<p><b>Desayuno:</b> Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> <p><b>Merienda:</b> Bol de yogur con muesli y fruta de temporada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche</p>	<p><b>Desayuno:</b> Bocadillo de jamón</p> <p><b>Merienda:</b> Macedonia de fruta de temporada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Bocadillo de jamón dulce o pavo</p> <p><b>Merienda:</b> Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar</p> 
21	22	23	24	25
 <p><b>Desayuno:</b> Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> <p><b>Merienda:</b> Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> <p><b>Merienda:</b> Macedonia de fruta de temporada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Macedonia de fruta de temporada</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón</p>	<p><b>Desayuno:</b> Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus</p> <p><b>Merienda:</b> Bol de yogur con muesli y fruta de temporada</p>	<p><b>Desayuno:</b> Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche</p>
28	29	30	31	
<p><b>Desayuno:</b> Macedonia de fruta de temporada</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de queso tierno o fresco</p>	<p><b>Desayuno:</b> Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> <p><b>Merienda:</b> Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus</p>	<p><b>Desayuno:</b> Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados</p> <p><b>Merienda:</b> Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche</p>	<p><b>Desayuno:</b> Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)</p> <p><b>Merienda:</b> Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada</p>	

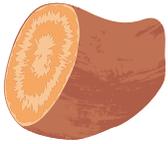
- Las propuestas de desayuno y merienda son opciones validadas en base al menú servido del centro, son orientativas y deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.
- Para los bocadillos se recomienda que el pan sea integral y se utilice aceite de oliva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



# OCTUBRE 2024

## Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
 <p>¿Sabías que el boniato es un tubérculo de otoño y existen más de 400 variedades?</p>	<p>1</p> <p>Crema de verduras y patata</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>2</p> <p>Legumbre con verdura</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>3</p> <p>Pasta con verdura</p> <p>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Verdura con patata</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>
<p>7</p> <p>Pasta con verdura</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Legumbre con verdura</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>9</p> <p><i>Día de la Comunidad Valenciana</i></p> 	<p>10</p> <p>Verdura con patata</p> <p>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>11</p> <p>Arroz con verdura</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>
<p>14</p> <p>Verdura con patata</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>15</p> <p>Arroz con verdura</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>16</p> <p>Legumbre con verdura</p> <p>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras y patata</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>18</p> <p>Pasta con verdura</p> <p>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>
<p>21</p> <p>Pasta con verdura</p> <p>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras y patata</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verdura</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>24</p> <p>Legumbre con verdura</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>25</p> <p>Verdura con patata</p> <p>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>28</p> <p>Crema de verduras y patata</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arroz con verdura</p> <p>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>30</p> <p>Legumbre con verdura</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>31</p> <p>Verdura con patata</p> <p>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	

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.

Estem treballant conjuntament amb la consultoria nutricional CESNUT NUTRICIÓ per poder-vos oferir la màxima qualitat dietètica en totes les programacions dels nostres menús. Per qualsevol dubte dietètic sobre el menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)