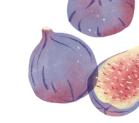




## SEPTIEMBRE 2025

Menú: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

15

Arroz con tomate (-)  
 Merluza marinada (4) al horno  
 Ensalada tomate y aceitunas (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

22

Ensalada de patata de verano (-)  
 Hamburguesa de ternera a la plancha (-)  
 Ensalada con maíz y atún (4)  
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

29

Arroz a la cubana (3)  
 Merluza en tempura casera (4)  
 Ensalada con maíz y aceitunas (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

16

Crema de calabacín y puerro (7)  
 (cebolla, patata)  
 Lomo adobado a la plancha (-)  
 Ensalada con maíz y zanahoria (-)  
 Yogur natural (7) y pan (1)

23

Potaje valenciano (-)  
 (patata, tomate, alcachofas, cebolla)  
 Dados de pollo al ajillo (-)  
 Ensalada con tomate y maíz (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

30

Crema de calabaza y zanahorias (7)  
 (patata, puerro, cebolla)  
 Pollo al horno (-)  
 Ensalada con tomate y maíz (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

10

Espaguetis a la boloñesa (1,7)  
 (tomate, carne, cebolla, queso)  
 Tortilla francesa (3)  
 Ensalada con maíz y aceitunas (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

17

Lentejas con verduras ECO (-)  
 (cebolla, tomate, puerro, zanahoria,  
 patata, espinacas)  
 Tortilla de patatas (3)  
 Ensalada con tomate y lombarda (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

24

Arroz tres delicias vegetal (-)  
 Bacaladilla (4) al horno  
 Ensalada con maíz y aceitunas (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

11

Lentejas con verduras ECO (-)  
 (cebolla, tomate, puerro, zanahoria,  
 patata, espinacas)  
 Bacalao (4) al limón  
 Ensalada de tomate y zanahoria (-)  
 Yogur natural (7) y pan (1)

18

Tricolor de verduras  
 (judía verde, zanahoria y patata) (-)  
 Pavo con salsa de tomate (-)  
 Ensalada con maíz y aceitunas (-)  
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

25

Espaguetis con verduras ECO y  
 queso (1,7) (tomate, cebolla,  
 pimiento rojo, pimiento verde)  
 Tortilla de jamón york (3,6)  
 Ensalada de tomate y zanahoria (-)  
 Yogur natural (7) y pan (1)

1

Cereales que  
contienen  
gluten

2



Crustáceos

3



Huevos

4



Pescado

5



Cacahuete

6



Soja

7

Leche y  
derivados

8

Frutos secos  
de cáscara

9



Apio

10



Mostaza

11

Granos de  
sésamo

12

Anhídrido  
sulfuroso y  
sulfitos

13



Altramuces

14



Moluscos

*Bienvenidos y bienvenidas  
al nuevo curso!*


Declaración de alégenos: en cumplimiento de reglamento (EU) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor. Disponible en la Dirección del Centro.

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.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderles 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





## SEPTIEMBRE 2025

Cálculo nutricional: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

10

Kcal: 795,90  
Prot: 21,77g  
Líp: 33,06g  
HC: 102,82g

11

Kcal: 602,65  
Prot: 29,64g  
Líp: 15,62g  
HC: 72,54g

12

Kcal: 663,38  
Prot: 24,50g  
Líp: 30,02g  
HC: 73,80g

15

Kcal: 651,09  
Prot: 20,24g  
Líp: 19,65g  
HC: 98,32g

16

Kcal: 524,66  
Prot: 24,25g  
Líp: 27,38g  
HC: 45,32g

17

Kcal: 815,01  
Prot: 36,94g  
Líp: 30,57g  
HC: 98,03g

18

Kcal: 655,80  
Prot: 22,36g  
Líp: 29,00g  
HC: 76,45g

19

Kcal: 935,26  
Prot: 41,29g  
Líp: 41,32g  
HC: 100,30g

22

Kcal: 610,25  
Prot: 22,66g  
Líp: 23,53g  
HC: 76,96g

23

Kcal: 736,18  
Prot: 33,48g  
Líp: 26,62g  
HC: 90,67g

24

Kcal: 504,90  
Prot: 17,15g  
Líp: 18,46g  
HC: 67,54g

25

Kcal: 671,77  
Prot: 27,92g  
Líp: 28,73g  
HC: 75,39g

26

Kcal: 800,93  
Prot: 23,41g  
Líp: 26,15g  
HC: 114,03g

29

Kcal: 769,61  
Prot: 24,56g  
Líp: 28,37g  
HC: 104,01g

30

Kcal: 643,90  
Prot: 20,99g  
Líp: 31,50g  
HC: 69,11g



¿Sabías que los frutos secos son una fuente concentrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales?

**Bienvenidos y bienvenidas  
al nuevo curso!**

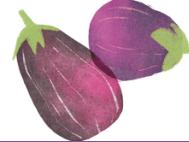


\* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Líp (grasas) / HC (hidratos de carbono)

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.





# SEPTIEMBRE 2025

Desayunos y meriendas: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

15

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

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

22

**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

29

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena

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

16

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

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

23

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

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

30

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

**Merienda:** Bocadillo de jamón

10

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

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

17

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena

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

24

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

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

11

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

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

18

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

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

19

**Desayuno:** Bocadillo de jamón

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

26

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

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



¿Sabías que los frutos secos son una fuente concentrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales?

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.

**Bienvenidos y bienvenidas  
al nuevo curso!**





## SEPTIEMBRE 2025

Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



15

Verdura con patata  
Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

16

Pasta con verdura  
Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición\*  
Fruta de temporada

10

Verdura con patata  
Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

11

Arroz con verdura  
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición\*  
Fruta de temporada

12

Legumbre con verdura  
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur



22

Pasta con verdura  
Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

23

Verdura con patata  
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

24

Legumbre con verdura  
Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

25

Crema de verduras y patata  
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición\*  
Fruta de temporada

26

Arroz con verdura  
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

29

Legumbre con verdura  
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

30

Pasta con verdura  
Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur



¿Sabías que los frutos secos son una fuente concentrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales?

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.

**Bienvenidos y bienvenidas  
al nuevo curso!**



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

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



¿Sabías que el cacahuete no es un fruto seco?



Es una legumbre rica en proteínas de calidad como la albúmina

### Contenido nutricional:



Nuez

Alta en omega 3



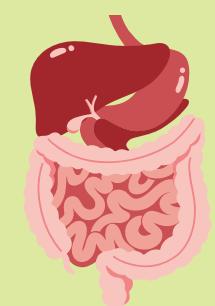
Puede ayudar a fortalecer el sistema inmune



Pistacho

Rico en fibra

Favorecer el transito intestinal y la salud digestiva



Avellana

Alta en vit. E

Contribuye en el desarrollo y buen funcionamiento del sistema nervioso



contienen

Magnesio



Calcio



Fósforo



Estos minerales ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, acompañando al crecimiento



# FRUTOS SECOS

Saludables, energéticos y versátiles



### PESTO DE PISTACHOS

#### Ingredientes:

- 35g de albahaca
- 40g de queso parmesano
- 150g de pistachos

- 1/4 de dientes de ajo
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

#### Elaboración:

1. Limpiar la albahaca y secarla con cuidado.
2. Pelar y limpiar el ajo.
3. En un procesador de alimentos, triturar la albahaca junto con el queso parmesano, los pistachos, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta, hasta obtener una salsa homogénea.
4. Incorporar el pesto a la preparación deseada.



Es importante adaptar la textura de los frutos secos a la edad del consumidor debido a la peligrosidad por atragantamiento.