

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, acelgas, 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)

12

Judías verdes con patata (-)
Pollo al horno (-)
Ensalada con maíz y atún (4)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

19

Macarrones con salsa de queso (1,7)
Rosada en salsa verde (2,4,9,14)
Ensalada de tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

26

Alubias con verduras ECO (-)
(zanahoria, puerro, cebolla)
Empanadillas de bonito (1,3,4)
Ensalada con tomate, lombarda y maíz (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

¿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!

Declaración de alérgenos: 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, lombarada, 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 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, n° colegiada CAT0681.



SEPTIEMBRE 2025

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
				10		11		12	
				Kcal: 795,90 Prot: 21,77g Líp: 33,06g HC: 102,82g		Kcal: 602,65 Prot: 29,64g Líp: 15,62g HC: 72,54g		Kcal: 663,38 Prot: 24,50g Líp: 30,02g HC: 73,80g	
15		16		17		18		19	
Kcal: 651,09 Prot: 20,24g Líp: 19,65g HC: 98,32g		Kcal: 524,66 Prot: 24,25g Líp: 27,38g HC: 45,32g		Kcal: 815,01 Prot: 36,94g Líp: 30,57g HC: 98,03g		Kcal: 655,80 Prot: 22,36g Líp: 29,00g HC: 76,45g		Kcal: 935,26 Prot: 41,29g Líp: 41,32g HC: 100,30g	
22		23		24		25		26	
Kcal: 610,25 Prot: 22,66g Líp: 23,53g HC: 76,96g		Kcal: 736,18 Prot: 33,48g Líp: 26,62g HC: 90,67g		Kcal: 504,90 Prot: 17,15g Líp: 18,46g HC: 67,54g		Kcal: 671,77 Prot: 27,92g Líp: 28,73g HC: 75,39g		Kcal: 800,93 Prot: 23,41g Líp: 26,15g HC: 114,03g	
29		30							
Kcal: 769,61 Prot: 24,56g Líp: 28,37g HC: 104,01g		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

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.)

25

Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

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?

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



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.

SEPTIEMBRE 2025

Propuesta de cenas: **CEIP SANTO NEGRO**

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

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

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

17

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

18

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

19

Crema de verduras y patata
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) 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?

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



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.

¿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

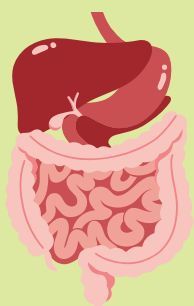
Puede ayudar a fortalecer el sistema inmune



Pistacho

Rico en fibra

Favorecer el tránsito intestinal y la salud digestiva



Avellana

Alta en vit. E

Contribuye en el desarrollo y buen funcionamiento del sistema nervioso



contienen

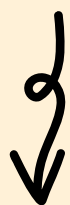
Magnesio

+

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.