

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

La castaña no es solo un fruto típico del otoño, es también parte de la historia y la cultura de muchas regiones de España! Se recolecta sobre todo en octubre y noviembre, y se puede comer de muchas maneras: asada, hervida, al vapor o en forma de harina para hacer panes, cremas o postres riquísimos. A diferencia de otros frutos secos, las castañas tienen muy poca grasa y son ricas en carbohidrato. Además, contienen fibra, vitamina C y minerales como el potasio.

6

Arroz con verduras **ECO (9)**
(judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla, ajo)
Rosada marinada **(4)** al horno
Ensalada con tomate y aceitunas **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

7

Lentejas con verduras **ECO (-)**
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)
Ragout de ternera **(-)**
Ensalada con maíz y zanahoria **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

8

Crema de verduras **(7,9)**
(patata, calabacín, apio, espinacas)
Dados de pavo guisados con verduras **(-)**
Ensalada de tomate y zanahoria **(-)**
Yogur natural **(7)** y pan **(1)**

9

Día de la Comunidad
Valenciana

10

Espaguetis con salsa de zanahoria y calabaza **(1)**
Tortilla de atún **(3,4)**
Ensalada con tomate, lombarda y maíz **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

13

Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) **(-)**
Dados de pollo al ajillo **(-)**
Ensalada con maíz y atún **(4)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

14

Risotto de champiñones **(7,9)**
Tortilla de calabacín **(3)**
Ensalada de tomate y zanahoria **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

15

Macarrones a la carbonara **(1,7)**
Bacaladilla al horno **(4)** con salsa de tomate
Ensalada con maíz y zanahoria **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

16

Hervido valenciano **(-)**
(judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)
Lomo al horno **(-)**
Ensalada con tomate y maíz **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

17

Cocido de garbanzos con verduras **ECO (-)**
(tomate, cebolla, puerro, zanahoria)
Croquetas de pollo **(1,3,7)**
Ensalada con maíz y aceitunas **(-)**
Yogur natural **(7)** y pan **(1)**

20

Espaguetis con atún y tomate **(1,4)**
Tortilla francesa **(3)**
Ensalada de tomate y zanahoria **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

21

Lentejas con verduras **ECO (-)**
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)
Salchichas frescas a la plancha **(-)**
Ensalada con maíz y atún **(4)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

22

Paella de verduras **ECO (-)**
(pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)
Bacalao al horno con cama de patata y cebolla **(4)**
Ensalada con tomate y aceitunas **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

23

Judías verdes con patata **(-)**
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno **(-)**
Ensalada con tomate y maíz **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

24

Alubias con arroz y verduras **ECO (-)**
(zanahoria, tomate, cebolla)
Merluza **(4)** al limón
Ensalada con maíz y aceitunas **(-)**
Yogur natural **(7)** y pan **(1)**

27

Sopa de ave con verduras **ECO (1,9)**
(zanahoria, puerro, apio)
Rosada **(4)** al horno
Ensalada con maíz y aceitunas **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

28

Crema de calabacín y puerro **(7)**
(cebolla, patata)
Hamburguesa de ternera a la plancha **(-)**
Ensalada con tomate y maíz **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

29

Arroz a la cubana **(3)**
Bacaladilla en salsa verde **(2,4,9,14)**
Ensalada con maíz y zanahoria **(-)**
Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

30

Coliflor con bechamel gratinada **(1,7)**
Tortilla de patatas **(3)**
Ensalada de tomate y zanahoria **(-)**
Yogur natural **(7)** y pan **(1)**

31

Lentejas con verduras **ECO (-)**
(patata, tomate, acelgas, cebolla)
Pollo rebozado casero **(1,3)**
Ensalada con maíz y atún **(4)**
Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

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, 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 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.



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

La castaña no es solo un fruto típico del otoño, ¡es también parte de la historia y la cultura de muchas regiones de España! Se recolecta sobre todo en octubre y noviembre, y se puede comer de muchas maneras: asada, hervida, al vapor o en forma de harina para hacer panes, cremas o postres riquísimos. A diferencia de otros frutos secos, las castañas tienen muy poca grasa y son ricas en carbohidrato. Además, contienen fibra, vitamina C y minerales como el potasio.



6

Arroz con verduras **ECO (9)**
(judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla, ajo)
Pollo al horno (-)
Ensalada con tomate y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)



7

Lentejas con verduras **ECO (-)**
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)
Ragout de ternera (-)
Ensalada con maíz y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

8

Crema de verduras (7,9)
(patata, calabacín, apio, espinacas)
Dados de pavo guisados con verduras (-)
Ensalada de tomate y zanahoria (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

9

*Día de la Comunidad
Valenciana*



10

Espaguetis con salsa de zanahoria y calabaza (1)
Tortilla de queso (3,7)
Ensalada con tomate, lombarda y maíz (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)



13

Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) (-)
Dados de pollo al ajillo (-)
Ensalada con tomate y maíz (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)



14

Risotto de champiñones (7,9)
Tortilla de calabacín (3)
Ensalada de tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

15

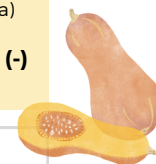
Macarrones a la carbonara (1,7)
Hamburguesa de ternera a la plancha (-)
Ensalada con maíz y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

16

Hervido valenciano (-)
(judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)
Lomo al horno (-)
Ensalada con tomate y maíz (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

17

Cocido de garbanzos con verduras **ECO (-)**
(tomate, cebolla, puerro, zanahoria)
Croquetas de pollo (1,3,7)
Ensalada con maíz y aceitunas (-)
Yogur natural (7) y pan (1)



20

Espaguetis con tomate (1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)



21

Lentejas con verduras **ECO (-)**
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)
Salchichas frescas a la plancha (-)
Ensalada con maíz y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

22

Paella de verduras **ECO (-)**
(pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)
Tortilla de queso (3,7)
Ensalada con tomate y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

23

Judías verdes con patata (-)
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno (-)
Ensalada con tomate y maíz (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

24

Alubias con arroz y verduras **ECO (-)**
(zanahoria, tomate, cebolla)
Lomo al horno (-)
Ensalada con maíz y aceitunas (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

27

Sopa de ave con verduras **ECO (1,9)**
(zanahoria, puerro, apio)
Tortilla de calabacín (3)
Ensalada con maíz y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)



28

Crema de calabacín y puerro (7)
(cebolla, patata)
Hamburguesa de ternera a la plancha (-)
Ensalada con tomate y maíz (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

29

Arroz a la cubana (3)
Pechuga de pollo a la plancha (-)
Ensalada con maíz y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

30

Coliflor con bechamel gratinada (1,7)
Tortilla de patatas (3)
Ensalada de tomate y zanahoria (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

31

Potaje valenciano (-)
(patata, tomate, acelgas, cebolla)
Pollo rebozado casero (1,3)
Ensalada con maíz y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)



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, 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.

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.

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, n° colegiada
CATO681.



OCTUBRE 2025

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**



La castaña no es solo un fruto típico del otoño, ¡es también parte de la historia y la cultura de muchas regiones de España! Se recolecta sobre todo en octubre y noviembre, y se puede comer de muchas maneras: asada, hervida, al vapor o en forma de harina para hacer panes, cremas o postres riquísimos. A diferencia de otros frutos secos, las castañas tienen muy poca grasa y son ricas en carbohidrato. Además, contienen fibra, vitamina C y minerales como el potasio.



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
		1	2	3
		Kcal: 567,45 Prot: 23,94g Líp: 22,93g HC: 66,33g	Kcal: 609,61 Prot: 27,19g Líp: 34,09g HC: 48,52g	Kcal: 806,13 Prot: 33,10g Líp: 34,29g HC: 91,28g
6	7	8	9	10
Kcal: 696,36 Prot: 21,38g Líp: 22,72g HC: 101,59g	Kcal: 719,07 Prot: 37,05g Líp: 29,79g HC: 100,69g	Kcal: 607,08 Prot: 28,68g Líp: 34,48g HC: 45,52g	<i>Día de la Comunidad Valenciana</i>	Kcal: 765,46 Prot: 24,21g Líp: 28,38g HC: 103,30g
13	14	15	16	17
Kcal: 617,75 Prot: 24,54g Líp: 27,19g HC: 68,72g	Kcal: 717,47 Prot: 17,63g Líp: 29,27g HC: 95,8g	Kcal: 821,24 Prot: 35,67g Líp: 30,44g HC: 101,15g	Kcal: 592,08 Prot: 21,82g Líp: 26,72g HC: 66,08g	Kcal: 828,52 Prot: 24,23g Líp: 42,32g HC: 87,69g
20	21	22	23	24
Kcal: 781,62 Prot: 24,79g Líp: 31,58g HC: 99,56g	Kcal: 813,37 Prot: 33,15g Líp: 44,45g HC: 95,18g	Kcal: 732,04 Prot: 21,68g Líp: 23,76g HC: 107,87g	Kcal: 567,47 Prot: 24,23g Líp: 23,11g HC: 65,64g	Kcal: 677,78 Prot: 27,19g Líp: 21,84g HC: 79,77g
27	28	29	30	31
Kcal: 573,48 Prot: 23,52g Líp: 24,04g HC: 165,76g	Kcal: 627,93 Prot: 20,21g Líp: 30,37g HC: 68,44g	Kcal: 732,80 Prot: 24,44g Líp: 25,80g HC: 101,46g	Kcal: 545,57 Prot: 21,09g Líp: 31,05g HC: 45,45g	Kcal: 905,30 Prot: 25,32g Líp: 41,14g HC: 108,44g

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

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

La castaña no es solo un fruto típico del otoño, ¡es también parte de la historia y la cultura de muchas regiones de España! Se recolecta sobre todo en octubre y noviembre, y se puede comer de muchas maneras: asada, hervida, al vapor o en forma de harina para hacer panes, cremas o postres riquísimos. A diferencia de otros frutos secos, las castañas tienen muy poca grasa y son ricas en carbohidrato. Además, contienen fibra, vitamina C y minerales como el potasio.

1

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

Merienda: Macedonia de fruta de temporada

2

Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan

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

3

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

6

Desayuno: Bocadillo de jamón

Merienda: Batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan

7

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

Merienda: Macedonia de fruta de temporada

8

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

9

*Día de la Comunidad
Valenciana*



10

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.)

13

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

Merienda: Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

14

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

Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

15

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

Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco

16

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

17

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada

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

20

Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

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

21

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.)

22

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada

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

23

Desayuno: Bocadillo de jamón

Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

24

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

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

27

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco

28

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

Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

29

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

30

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

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

31

Desayuno: Bocadillo de jamón

Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

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 2025

Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<p>La castaña no es solo un fruto típico del otoño, ¡es también parte de la historia y la cultura de muchas regiones de España! Se recolecta sobre todo en octubre y noviembre, y se puede comer de muchas maneras: asada, hervida, al vapor o en forma de harina para hacer panes, cremas o postres riquísimos. A diferencia de otros frutos secos, las castañas tienen muy poca grasa y son ricas en carbohidrato. Además, contienen fibra, vitamina C y minerales como el potasio.</p>				
6	7	8	9	10
Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	<i>Día de la Comunidad Valenciana</i>	Legumbre con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
13	14	15	16	17
Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Arroz con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Legumbre con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Verdura con patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Pasta con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada	Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur



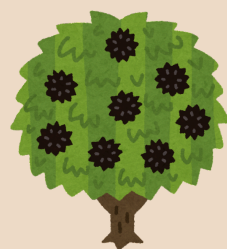
Las propuestas de cenas son orientativas, deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.

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.



¿Sabías que el castaño lleva presente en la Península Ibérica al menos 300.000 años, mucho antes de la llegada de los Romanos?



LA CASTAÑA

fruto por excelencia del otoño



RECETAS PARA TODOS

- Castañas asadas
- Polenta con ragú de castañas y tomates cherry
- Crema de castañas y setas
- Chuletas de cerdo con guarnición de castañas
- Crema dulce de castañas
- Arroz cremoso de cebolla morada, castañas y parmesano
- Sartén de patatas con setas y castañas a la mostaza



La cocción de las castañas disminuye significativamente la presencia de taninos, responsables de su sabor amargo, al mismo tiempo también mejora su textura y las hace más fáciles de digerir.



Existen varias especies de castaña, entre las que destacan la europea, la china, la japonesa y la americana. La principal diferencia entre ellas radica en su contenido de carbohidratos, lo que influye directamente en su sabor: la variedad china es la más dulce debido a su mayor concentración de azúcares naturales.

Características:

