



## OCTUBRE 2025

Menú: CEIP SANTO NEGRO



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)

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)

20

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

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)

14

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

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)

1

Cocido con verduras ECO y sopa (1)  
Bacalao (4) al horno  
Ensalada con maíz y zanahoria (-)  
Fruta de temporada (-) y pan (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)

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)

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)

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)

2

Menestra de verduras (-)  
(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)  
Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-)  
Ensalada con maíz y atún (4)  
Yogur natural (7) y pan (1)

9

**Día de la Comunidad Valenciana**

16

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

30

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

3

Ollada de lentejas (-)  
(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)  
Tortilla de queso (3,7)  
Ensalada con tomate y lombarda (-)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

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)

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)

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)

31

Lentejas con verduras ECO (-)  
(patata, tomate, alcachofas, 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.





## OCTUBRE 2025

## Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO



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)**

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)**

20

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

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)**

14

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

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 integral (1)**

1

Cocido con verduras ECO y sopa (1)  
**Tortilla francesa (3)**  
**Ensalada con maíz y zanahoria (-)**  
**Fruta de temporada (-) y pan (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)**

15

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

29

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

2

**Menestra de verduras (-)**  
 (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)  
**Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-)**  
**Ensalada con tomate y maíz (-)**  
**Yogur natural (7) y pan (1)**

9

*Día de la Comunidad Valenciana*



16

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

30

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

7

- 1 General que contiene alérgenos
- 2 crustáceos
- 3 huevos
- 4 pescado
- 5 cacahuete
- 6 soja
- 7 leche y derivados
- 8 frutos secos de cítricos
- 9 apio
- 10 mostaza
- 11 granos de sésamo
- 12 almidón y sulfites
- 13 almendras
- 14 moluscos

3

Olilla de lentejas (-)  
 (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)  
**Tortilla de queso (3,7)**  
**Ensalada con tomate y lombarda (-)**  
**Fruta de temporada (-) y pan integral (1)**

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)**

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)**

24

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

31

**Potaje valenciano (-)**  
 (patata, tomate, alcachofas, 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 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.





## OCTUBRE 2025

Cálculo nutricional: CEIP SANTO NEGRO



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

Kcal: 696,36  
Prot: 21,38g  
Líp: 22,72g  
HC: 101,59g

7

Kcal: 719,07  
Prot: 37,05g  
Líp: 29,79g  
HC: 100,69g

1

Kcal: 567,45  
Prot: 23,94g  
Líp: 22,93g  
HC: 66,33g

2

Kcal: 609,61  
Prot: 27,19g  
Líp: 34,09g  
HC: 48,52g

3

Kcal: 806,13  
Prot: 33,10g  
Líp: 34,29g  
HC: 91,28g

13

Kcal: 617,75  
Prot: 24,54g  
Líp: 27,19g  
HC: 68,72g

14

Kcal: 717,47  
Prot: 17,63g  
Líp: 29,27g  
HC: 95,8g

15

Kcal: 821,24  
Prot: 35,67g  
Líp: 30,44g  
HC: 101,15g

9

*Día de la Comunidad Valenciana* 

10

Kcal: 765,46  
Prot: 24,21g  
Líp: 28,38g  
HC: 103,30g

20

Kcal: 781,62  
Prot: 24,79g  
Líp: 31,58g  
HC: 99,56g

21

Kcal: 813,37  
Prot: 33,15g  
Líp: 44,45g  
HC: 95,18g

22

Kcal: 732,04  
Prot: 21,68g  
Líp: 23,76g  
HC: 107,87g

16

Kcal: 592,08  
Prot: 21,82g  
Líp: 26,72g  
HC: 66,08g

17

Kcal: 828,52  
Prot: 24,23g  
Líp: 42,32g  
HC: 87,69g

27

Kcal: 573,48  
Prot: 23,52g  
Líp: 24,04g  
HC: 165,76g

28

Kcal: 627,93  
Prot: 20,21g  
Líp: 30,37g  
HC: 68,44g

29

Kcal: 732,80  
Prot: 24,44g  
Líp: 25,80g  
HC: 101,46g

23

Kcal: 567,47  
Prot: 24,23g  
Líp: 23,11g  
HC: 65,64g

30

Kcal: 545,57  
Prot: 21,09g  
Líp: 31,05g  
HC: 45,45g

31

Kcal: 905,30  
Prot: 25,32g  
Líp: 41,14g  
HC: 108,44g

\* 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.





## OCTUBRE 2025

Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



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

**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

13

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados  
**Merienda:** Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

20

**Desayuno:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada  
**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

27

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados  
**Merienda:** Bocadillo de queso tierno o fresco

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

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.)

17

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada  
**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

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

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

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

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

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

7

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

1

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

2

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

3

Verdura con patata  
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

13

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

14

Verdura con patata  
Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición\*  
Fruta de temporada/Yogur

15

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

16

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

17

Crema de verduras y patata  
Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*  
Fruta de temporada

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

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

31

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 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 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:

Casi el 50% de su peso es agua

Contiene vitaminas B1 y B6

Bajo contenido en lípidos

Fuente de fósforo y potasio

Dulce, nutritiva y versátil

Rica en fibra

