



NOVIEMBRE 2025

Menú: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

3

Arroz con tomate (-)
 Bacalao marinado (4) al horno con cama de verduras (-)
 (pimientos, cebolla, zanahoria)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

10

Pasta a la napolitana (1)
 Rosada (4) al limón con patatas al horno (-)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

17

Coliflor con bechamel gratinada (1,7)
 Dados de pollo al ajillo (-) con patatas panaderas (-)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

24

Pasta a la boloñesa (1,7)
 (tomate, carne, cebolla, queso)
 Merluza (4) al horno con ensalada con maíz y zanahoria (-)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

4

Alubias con verduras ECO (-)
 (zanahoria, puerro, cebolla)
 Lomo adobado a la plancha (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

11

Hervido valenciano (-)
 (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)
 Nuggets de pollo (1,3,7) con ensalada con tomate y aceitunas (-)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

18

Guiso de patatas, verduras y pollo (-)
 (judía verde, zanahoria, cebolla, guisantes)
 Tortilla de queso (3,7) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

25

Crema de verduras (7,9)
 (patata, calabacín, apio, espinacas)
 Pollo al horno al limón (-) con cama de verduras (-)
 (pimientos, cebolla, zanahoria)
 Yogur natural (7) y pan (1)

5

Tricolor de verduras (-)
 (judía verde, zanahoria y patata)
 Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada con tomate y aceitunas (-)
 Yogur natural (7) y pan (1)

12

Lentejas con verduras ECO (-)
 (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)
 Tortilla de jamón york (3,6) con ensalada con tomate y maíz (-)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

19

Cocido con verduras ECO y sopa (1)
 Bacaladilla en salsa verde (2,4,9,14)
 con ensalada con tomate y zanahoria (-)
 Yogur natural (7) y pan (1)

26

Paella de verduras ECO (-)
 (pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)
 Tortilla de patatas (3) con ensalada con tomate y maíz (-)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

6

Ollica de lentejas (-)
 Merluza (4) al horno con ensalada con maíz y lombarda (-)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

13

Sopa de puchero (9)
 Pavo rustido con verduras con ensalada con maíz y zanahoria (-)
 Yogur natural (7) y pan (1)

20

Arroz tres delicias vegetal (-)
 Albóndigas mixtas (1,3) con salsa de tomate y cebolla con ensalada con maíz y atún (4)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

27

Garbanzos con pisto de verduras ECO (-)
 (tomate, pimientos y calabacín)
 Rosada en salsa verde (2,4,9,14) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

7

Pasta con salsa de queso (1,7)
 Tortilla de calabacín (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-)
 Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

14

Crema de calabaza y zanahorias ECO (7)
 (patata, puerro, cebolla)
 Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con maíz y atún (4)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

21

Lentejas con verduras ECO (-)
 (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)
 Bacalao a la andaluza casero (1,4)
 con ensalada con tomate y aceitunas (-)
 Fruta de temporada (-) y pan (1)

28

Judías verdes con patata (-)
 Ternera guisada con champiñones (1) con ensalada con tomate y zanahoria (-)
 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.



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



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





NOVIEMBRE 2025

Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
3 Arroz con tomate (-) Tortilla francesa (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	4 Alubias con verduras ECO (-) (zanahoria, puerro, cebolla) Lomo adobado a la plancha (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	5 Tricolor de verduras (-) (judía verde, zanahoria y patata) Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Yogur natural (7) y pan (1)	6 Ollica de lentejas (-) Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con maíz y lombarda (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	7 Pasta con salsa de queso (1,7) Tortilla de calabacín (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)
10 Pasta a la napolitana (1) Lomo al horno (-) con patatas al horno (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	11 Hervido valenciano (-) (judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata) Nuggets de pollo (1,3,7) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	12 Lentejas con verduras ECO (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Tortilla de jamón york (3,6) con ensalada con tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	13 Sopa de puchero (9) Pavo rustido con verduras con ensalada con maíz y zanahoria (-) Yogur natural (7) y pan (1)	14 Crema de calabaza y zanahorias ECO (7) (patata, puerro, cebolla) Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con maíz y tomate (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
17 Coliflor con bechamel gratinada (1,7) Dados de pollo al ajillo (-) con patatas panaderas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	18 Guiso de patatas, verduras y pollo (-) (judía verde, zanahoria, cebolla, guisantes) Tortilla de queso (3,7) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	19 Cocido con verduras ECO y sopa (1) Lomo al horno (-) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Yogur natural (7) y pan (1)	20 Arroz tres delicias vegetal (-) Albóndigas mixtas (1,3) con salsa de tomate y cebolla con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	21 Lentejas con verduras ECO (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas) Croquetas de pollo (1,3,7) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
24 Pasta a la boloñesa (1,7) (tomate, carne, cebolla, queso) Tortilla de calabacín (3) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	25 Crema de verduras (7,9) (patata, calabacín, apio, espinacas) Pollo al horno al limón (-) con cama de verduras (-) (pimientos, cebolla, zanahoria) Yogur natural (7) y pan (1)	26 Paella de verduras ECO (-) (pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli) Tortilla de patatas (3) con ensalada con tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	27 Garbanzos con pisto de verduras ECO (-) (tomate, pimientos y calabacín) Pollo al horno (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	28 Judías verdes con patata (-) Ternera guisada con champiñones (1) con ensalada con tomate y zanahoria (-) 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.

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.

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.



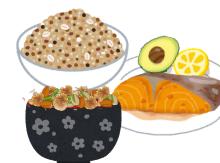
- 1 Cereales que contienen gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevo
- 4 Pescado
- 5 Cacahuete
- 6 Soja
- 7 Leche y derivados
- 8 Frutos secos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Granos de sésamo
- 12 Anhídrido sulfuroso y sulfites
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

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.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





NOVIEMBRE 2025

Cálculo nutricional: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
3 Kcal: 662,51 Prot: 20,72g Líp: 18,71g HC: 102,81g	4 Kcal: 719,28 Prot: 33,82g Líp: 25,04g HC: 89,66g	5 Kcal: 581,43 Prot: 23,60g Líp: 31,19g HC: 51,59g	6 Kcal: 654,26 Prot: 31,70g Líp: 17,98g HC: 91,41g	7 Kcal: 929,13 Prot: 34,64g Líp: 44,85g HC: 96,73g
10 Kcal: 752,53 Prot: 20,16g Líp: 18,90g HC: 112,10g	11 Kcal: 668,06 Prot: 12,54g Líp: 29,86g HC: 87,29g	12 Kcal: 647,89 Prot: 34,36g Líp: 26,45g HC: 68,11g	13 Kcal: 523,21 Prot: 23,55g Líp: 16,65g HC: 69,79g	14 Kcal: 595,34 Prot: 22,00g Líp: 26,30g HC: 67,66g
17 Kcal: 687,53 Prot: 28,53g Líp: 28,85g HC: 78,53g	18 Kcal: 645,40 Prot: 26,88g Líp: 25,44g HC: 77,23g	19 Kcal: 712,96 Prot: 36,88g Líp: 31,26g HC: 71,78g	20 Kcal: 640,73 Prot: 22,56g Líp: 29,01g HC: 72,35g	21 Kcal: 699,33 Prot: 33,87g Líp: 18,21g HC: 99,99g
24 Kcal: 767,88 Prot: 28,09g Líp: 27,04g HC: 103,04g	25 Kcal: 542,27 Prot: 26,77g Líp: 28,91g HC: 43,76g	26 Kcal: 802,51 Prot: 24,74g Líp: 29,11g HC: 110,39g	27 Kcal: 736,57 Prot: 29,17g Líp: 27,07g HC: 94,81g	28 Kcal: 590,22 Prot: 24,28g Líp: 19,42g HC: 79,58g

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

El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





NOVIEMBRE 2025

Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

3

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados
Merienda: Batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan

10

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

17

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados
Merienda: Bocadillo de jamón

24

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

4

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

11

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

18

Desayuno: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus
Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

25

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.)

5

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

12

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.)

19

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

6

Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena
Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco

13

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

20

Desayuno: Bocadillo de queso tierno o fresco
Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

27

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

7

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

14

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

21

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

28

Desayuno: Bocadillo de jamón
Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

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.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





NOVIEMBRE 2025

Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
3 Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	4 Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	5 Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	6 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	7 Legumbre con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
10 Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	11 Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	12 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	13 Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	14 Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
17 Arroz con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	18 Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	19 Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	20 Pasta con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	21 Verdura con patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
24 Legumbre con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	25 Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada	26 Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	27 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	28 Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) 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.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





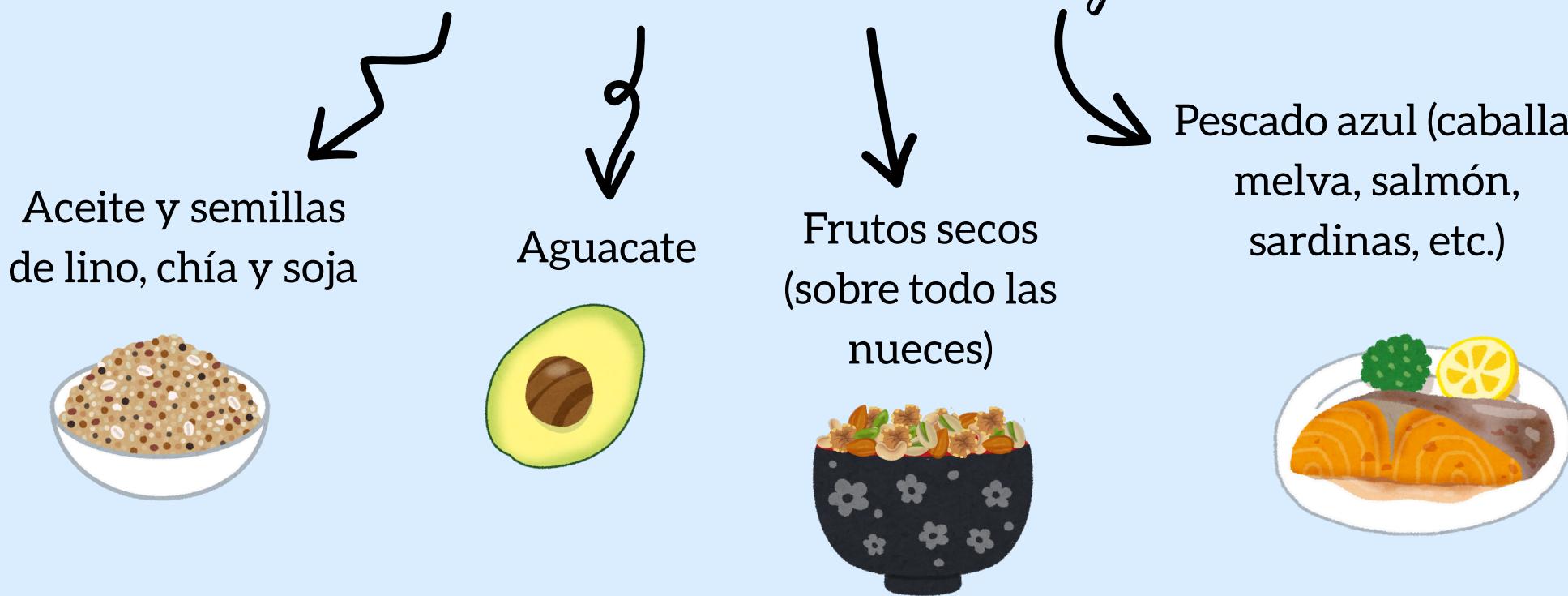
¿Sabías que los pescados como el salmón, la caballa y las sardinas no producen omega-3 por sí mismos? Lo obtienen al alimentarse de algas o de otros peces.

Importancia del omega-3:

El omega-3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado esencial, ya que el organismo no puede sintetizarlo y debe obtenerse a través de la dieta.

Existen tres tipos principales: ALA (ácido alfa-linolénico), EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). Estos lípidos cumplen funciones clave en la salud cardiovascular, la función cerebral, la modulación de la inflamación y el desarrollo neurológico.

¿Dónde se encuentra el omega-3?



OMEGA-3

nutriente esencial para tu salud

Recetas:

- I. Pudín de leche, chía, avena y fruta



2. Ensalada con frutos secos y semillas



3. Brochetas de salmón con verduras y patatas asadas



MINIQUIZ: ¿VERDADERO O FALSO?

1. El omega-3 es una grasa saludable.
2. El cuerpo humano produce omega-3 por si solo.
3. El omega-3 solo se encuentra en alimentos de origen animal.
4. Existen diferentes tipos de omega 3, como ALA, EPA y DHA.
5. Todos los pescados tienen la misma cantidad de omega-3.

Solución: 1-V, 2-F, 3-F, 4-V y 5-F.