

Lunes - Monday

1

Macarrones con salsa de zanahoria y calabaza **(1)**Tortilla de jamón york **(3,6)** con ensalada con tomate y lombarda **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

Martes - Tuesday

2

Menestra de verduras **(-)***(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)*Salchichas frescas a la plancha **(-)**con ensalada con maíz y atún **(4)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

Miércoles - Wednesday

3

Arroz a banda **(2,4,9,12)**Bacaladilla **(4)** al horno con ensalada con maíz y aceitunas **(-)**Yogur natural **(7)** y pan **(1)**

Jueves - Thursday

4

Crema de calabacín y puerro **ECO (7)** *(cebolla, patata)*Pavo con salsa de tomate **(-)** con ensalada con maíz y zanahoria **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

Viernes - Friday

5

Alubias con verduras **ECO (-)***(zanahoria, puerro, cebolla)*Bacalao marinado **(4)** al horno con patatas al horno **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

8

Festivo

9

Pasta a la carbonara **(1,7)**Tortilla francesa **(3)** con ensalada con tomate y zanahoria **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

10

Lentejas con verduras **ECO (-)***(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)*Pollo rebozado casero **(1,3)** con ensalada con maíz y aceitunas **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

11

Arroz a la cubana **(3)**Filete de merluza **(4)** al limón con ensalada con tomate y maíz **(-)**Yogur natural **(7)** y pan **(1)**

12

Judías verdes con patata **(-)**Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla **(-)** con ensalada con maíz y atún **(4)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

15

Arroz caldoso con verduras **ECO (9)**Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno **(-)** con ensalada con maíz y zanahoria **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

16

Lentejas con verduras **ECO (-)***(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)*Rosada en salsa verde **(2,4,9,14)** con ensalada con maíz y aceitunas **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

17

Vichyssoise **(7,9)***(patata, puerro, cebolla)*Ragout de ternera **(-)** con ensalada con tomate y zanahoria **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

18

Pica pica de Navidad **(1,3,7)***(croquetas nuggets, patatas, etc.)*Caldo de ave con relleno **(1,3,9)**Pizza variada casera **(1,4,7)** con ensalada con tomate, lombarda y maíz **(-)**Mousse **(6,7)** y pan **(1)**

19

Cocido de garbanzos con verduras **ECO (-)***(tomate, cebolla, puerro, zanahoria)*Tortilla de atún **(3,4)** con ensalada con maíz y aceitunas **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan **(1)**

22

Espaguetis a la boloñesa **(1,7)** *(tomate, carne, cebolla, queso)*Empanadillas de bonito **(1,3,4)** con ensalada con maíz y zanahoria **(-)**Fruta de temporada **(-)** y pan integral **(1)**

23

Festivo

24

¡Feliz Nochebuena!

25

Navidad

26

Festivo

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 cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n° colegiada CAT0681.



DICIEMBRE 2025

Menú **SIN PESCADO**: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 Macarrones con salsa de zanahoria y calabaza (1) Tortilla de jamón york (3,6) con ensalada con tomate y lombarda (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	2 Menestra de verduras (-) <i>(patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)</i> Salchichas frescas a la plancha (-) con ensalada con maíz y tomate (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	3 Arroz con tomate (-) Tortilla de queso (3,7) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Yogur natural (7) y pan (1)	4 Crema de calabacín y puerro ECO (7) <i>(cebolla, patata)</i> Pavo con salsa de tomate (-) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	5 Alubias con verduras ECO (-) <i>(zanahoria, puerro, cebolla)</i> Dados de pollo al ajillo (-) con patatas al horno (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
8 <i>Festivo</i>	9 Pasta a la carbonara (1,7) Tortilla francesa (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	10 Lentejas con verduras ECO (-) <i>(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</i> Pollo rebozado casero (1,3) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	11 Arroz a la cubana (3) Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con tomate y maíz (-) Yogur natural (7) y pan (1)	12 Judías verdes con patata (-) Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)
15 Arroz caldoso con verduras ECO (9) Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno (-) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	16 Lentejas con verduras ECO (-) <i>(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</i> Tortilla francesa (3) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	17 Vichyssoise (7,9) <i>(patata, puerro, cebolla)</i> Ragout de ternera (-) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	18 Pica pica de Navidad (1,3,7) <i>(croquetas nuggets, patatas, etc.)</i> Caldo de ave con relleno (1,3,9) Pizza variada casera sin atún (1,7) con ensalada con tomate, lombarda y maíz (-) Mousse (6,7) y pan (1)	19 Cocido de garbanzos con verduras ECO (-) <i>(tomate, cebolla, puerro, zanahoria)</i> Tortilla de queso (3,7) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
22 Espaguetis a la boloñesa (1,7) <i>(tomate, carne, cebolla, queso)</i> Nuggets de pollo (1,3,7) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	23 <i>Festivo</i>	24 <i>¡Feliz Nochebuena!</i>	25 <i>Navidad</i>	26 <i>Festivo</i>

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.



El cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



- 1 Cereales que contienen gluten
- 2 Grutáceos
- 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 sulfúrico y sulfitos
- 13 Altramuzes
- 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, n° colegiada CAT0681.



DICIEMBRE 2025

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1	2	3	4	5
Kcal: 751,54 Prot: 22,32g Líp: 27,22g HC: 104,32g	Kcal: 748,42 Prot: 19,27g Líp: 43,94g HC: 68,97g	Kcal: 660,21 Prot: 29,27g Líp: 26,33g HC: 76,55g	Kcal: 701,66 Prot: 23,86g Líp: 33,66g HC: 75,93g	Kcal: 765,01 Prot: 31,00g Líp: 22,29g HC: 110,10g
8	9	10	11	12
<i>Festivo</i>	Kcal: 913,97 Prot: 23,66g Líp: 48,05g HC: 96,72g	Kcal: 861,71 Prot: 37,25g Líp: 45,91g HC: 99,88g	Kcal: 651,72 Prot: 19,96g Líp: 22,22g HC: 79,63g	Kcal: 667,35 Prot: 25,19g Líp: 31,95g HC: 69,76g
15	16	17	18	19
Kcal: 715,67 Prot: 25,75g Líp: 23,31g HC: 100,72g	Kcal: 643,63 Prot: 33,69g Líp: 24,15g HC: 98,63g	Kcal: 769,35 Prot: 23,53g Líp: 38,43g HC: 82,34g	Kcal: 868,25 Prot: 28,79g Líp: 37,77g HC: 103,29g	Kcal: 760,83 Prot: 26,61g Líp: 30,95g HC: 93,96g
22	23	24	25	26
Kcal: 1001,93 Prot: 28,91g Líp: 50,41g HC: 108,15g	<i>Festivo</i>	<i>¡Feliz Nochebuena!</i>	<i>Navidad</i>	<i>Festivo</i>

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



El cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



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 de
CAT0681.

Lunes - Monday

1

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

Martes - Tuesday

2

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

Miércoles - Wednesday

3

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

Jueves - Thursday

4

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

Viernes - Friday

5

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

8

Festivo

9

Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada**Merienda:** Bocadillo de jamón

10

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

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

12

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

15

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

16

Desayuno: Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

17

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

18

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

19

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

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

23

Festivo

24

¡Feliz Nochebuena!

25

Navidad

26

Festivo

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 cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 Legumbre con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	2 Pasta con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	3 Crema de verduras y patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada	4 Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	5 Verdura con patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
8 <i>Festivo</i>	9 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	10 Pasta con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	11 Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada	12 Arroz con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
15 Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	16 Pasta con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	17 Legumbre con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	18 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada	19 Arroz con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
22 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	23 <i>Festivo</i>	24 <i>¡Feliz Nochebuena!</i>	25 <i>Navidad</i>	26 <i>Festivo</i>

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 cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



¿Sabías que, según los historiadores, el turrón tiene origen árabe y ya se menciona en escritos del siglo XI?



TURRÓN CASERO










¡Endulza tu Navidad de la forma más saludable!

Ventajas de hacer un turrón casero:



Ingredientes:

- 200g de chocolate negro 80% 
- 2 cucharadas de aceite de coco 
- 80g de almendras peladas 
- 200g de avena hinchada 
- 3 cucharadas de crema de almendras 
- 1 cucharada de extracto de vainilla (opcional) 
- Sal (opcional) 

Elaboración:

1. Derretir el chocolate negro con el aceite de coco al baño maría o en el microondas y mezclar hasta obtener una textura homogénea.
2. Incorporar la sal, la vainilla y la crema de almendras, remover hasta que quede bien integrado.
3. Agregar las almendras (troceadas si se prefiere) y la avena hinchada, mezclar hasta conseguir una masa uniforme.
4. Verter la preparación en un molde y refrigerar hasta que se endurezca.
5. Desmoldar, cortar, servir y disfrutar.



- Al elegir los ingredientes, evitas azúcares y grasas refinadas, y en su lugar incorporas grasas saludables (almendras y aceite de coco), antioxidantes (chocolate negro), minerales (almendras y chocolate negro) y fibra (avena), entre otros.
- Te permite adaptar la receta a tus necesidades nutricionales, especialmente en casos de alergias, intolerancias alimentarias o según la edad.
- Puedes experimentar con sabores añadiendo ralladura de naranja, especias, coco rallado, pistachos, etc.
- Ajustas la textura a tu gusto: más blando, más crujiente, con trozos grandes o finos, etc.
- Excelente actividad para compartir en familia y amigos.

