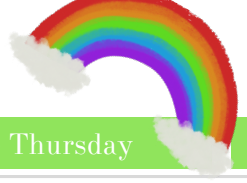




ABRIL 2026

Menú: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday

Abril es uno de los primeros meses de primavera, se acerca el buen tiempo y empiezan a apetecer más platos frescos y ligeros. Es la ocasión perfecta para incorporar ensaladas de pasta y de legumbres y poder descubrir nuevas verduras. Además, la primavera también nos ofrece frutas deliciosas, como la fresa, el albaricoque y el níspero.

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

13
Festivo

14
Arroz a la cubana (3)
Bacalao marinado al horno (4) con cama de verduras (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

15
Crema de verduras con picatostes (1, 7, 9)
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

16
Fideuá integral con pescado (1, 4)
Tortilla de patatas (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

17
Carbanzos con pisto de verduras **ECO (-)**
Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha (-) con ensalada con tomate y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

20
Pasta a la napolitana (1)
Dados de pavo a la jardinera (-) con patatas panaderas (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

21
PROTEÍNA VEGETAL
Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) (-)
Lentejas con verduras **ECO (-)**
Fruta de temporada (-) y pan (1)

22
Paella de pollo y verduras **ECO (-)**
Boquerones en tempura al horno (1, 3, 4) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

23
Caldo cocido con verduras y garbanzos **ECO (-)**
Tortilla de jamón york (3, 6) con ensalada con maíz y zanahoria (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

24
Crema de calabacín y puerro **ECO (7)**
Nuggets de pollo (1, 3, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

27
Arroz tres delicias vegetal **ECO (-)**
Merluza a la andaluza casera (1, 4) con ensalada con maíz y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

28
Menestra de verduras (-)
Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con patatas al horno (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

29
Pasta **integral** con verduras y queso (1, 7)
Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

30
Alubias con verduras **ECO (-)**
Pollo al horno a la naranja (-) 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, lombarada, aceitunas...).

Se servirán frutas frescas, variada y de temporada (Plátano, manzana, pera, mandarina, naranja, fresas, albaricoque, sandía, melón).

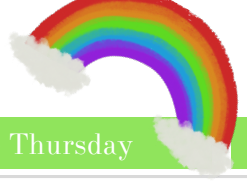
Se servirán 3 días a la semana pan blanco y dos días pan integral (30 g/ración para niños de 7-9 años).

Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen. Los rebozados que se sirven son caseros y elaborados con harina de garbanzo.

- 1 Cereales que contienen gluten
- 2 Crustáceos
- 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 E-X Anhidrido sulfuroso y sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

Vacaciones de Pascua





Lunes - Monday

Abril es uno de los primeros meses de primavera, se acerca el buen tiempo y empiezan a apetecer más platos frescos y ligeros. Es la ocasión perfecta para incorporar ensaladas de pasta y de legumbres y poder descubrir nuevas verduras. Además, la primavera también nos ofrece frutas deliciosas, como la fresa, el albaricoque y el níspero.

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

13
Festivo

14
Arroz a la cubana (3)
Pavo con salsa de tomate (-) con cama de verduras (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

15
Crema de verduras con picatostes (1, 7, 9)
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

16
Fideuá de verduras (1)
Tortilla de patatas (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

17
Carbanzos con pisto de verduras ECO (-)
Filete de lomo fresco de cerdo a la plancha (-) con ensalada con tomate y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

20
Pasta integral a la napolitana (1)
Dados de pavo a la jardinera (-) con patatas panaderas (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

21
PROTEÍNA VEGETAL
Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) (-)
Lentejas con verduras ECO (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

22
Paella de pollo y verduras ECO (-)
Ragout de ternera (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

23
Cocido de garbanzos con verduras ECO (-)
Tortilla de jamón york (3, 6) con ensalada con maíz y zanahoria (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

24
Crema de calabacín y puerro ECO (7)
Nuggets de pollo (1, 3, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

27
Arroz tres delicias vegetal ECO (-)
Dados de pavo al ajillo (-) con ensalada con maíz y zanahoria (-)
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

28
Menestra de verduras (-)
Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con patatas al horno (-)
Fruta de temporada (-) y pan (1)

29
Pasta integral con verduras y queso (1, 7)
Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con maíz y aceitunas (-)
Yogur natural (7) y pan (1)

30
Alubias con verduras ECO (-)
Pollo al horno a la naranja (-) 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, 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.

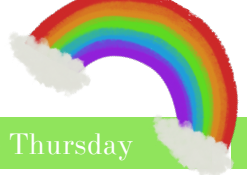
- 1 Cereales que contienen gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuete
- 6 Soja
- 7 Leche y derivados
- 8 Frutos secos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Granos de sésamo
- 12 Anhídrido sulfuroso y sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos





ABRIL 2026

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday

Abril es uno de los primeros meses de primavera, se acerca el buen tiempo y empiezan a apetecer más platos frescos y ligeros. Es la ocasión perfecta para incorporar ensaladas de pasta y de legumbres y poder descubrir nuevas verduras. Además, la primavera también nos ofrece frutas deliciosas, como la fresa, el albaricoque y el níspero.

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

13

Festivo

14

Kcal: 725,08
Prot: 24,32g
Líp: 24,88g
HC: 100,97g

15

Kcal: 548,11
Prot: 26,49g
Líp: 27,39g
HC: 48,92g

16

Kcal: 753,57
Prot: 25,08g
Líp: 28,33g
HC: 99,57g

17

Kcal: 744,56
Prot: 30,23g
Líp: 29,96g
HC: 88,50g

20

Kcal: 838,67
Prot: 34,25g
Líp: 28,67g
HC: 110,91g

21

Kcal: 632,81
Prot: 22,79g
Líp: 21,89g
HC: 111,16g

22

Kcal: 797,76
Prot: 31,62g
Líp: 23,44g
HC: 115,08g

23

Kcal: 710,85
Prot: 29,43g
Líp: 33,29g
HC: 73,39g

24

Kcal: 767,84
Prot: 13,41g
Líp: 42,04g
HC: 83,96g

27

Kcal: 757,35
Prot: 23,25g
Líp: 22,03g
HC: 116,52g

28

Kcal: 635,33
Prot: 21,11g
Líp: 25,97g
HC: 79,29g

29

Kcal: 798,88
Prot: 30,42g
Líp: 41,00g
HC: 77,06g

30

Kcal: 790,05
Prot: 34,07g
Líp: 27,53g
HC: 101,50g

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

2 al 10

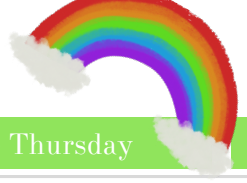
Vacaciones de Pascua





ABRIL 2026

Desayunos y meriendas: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday

Abril es uno de los primeros meses de primavera, se acerca el buen tiempo y empiezan a apetecer más platos frescos y ligeros. Es la ocasión perfecta para incorporar ensaladas de pasta y de legumbres y poder descubrir nuevas verduras. Además, la primavera también nos ofrece frutas deliciosas, como la fresa, el albaricoque y el níspero.

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

13

Festivo

14

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

15

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

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

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

22

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

23

Desayuno: Bocadillo de jamón con un vaso de leche
Merienda: Macedonia de fruta de temporada

24

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

27

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

28

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

29

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

30

Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada
Merienda: Macedonia de 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.

2 al 10

Vacaciones de Pascua



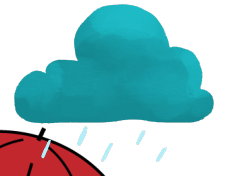
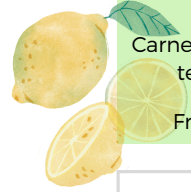


ABRIL 2026

Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<p>Abril es uno de los primeros meses de primavera, se acerca el buen tiempo y empiezan a apetecer más platos frescos y ligeros. Es la ocasión perfecta para incorporar ensaladas de pasta y de legumbres y poder descubrir nuevas verduras. Además, la primavera también nos ofrece frutas deliciosas, como la fresa, el albaricoque y el níspero.</p>			<p>2 al 10</p> <p><i>Vacaciones de Pascua</i></p>	
13	14	15	16	17
<i>Festivo</i>	<p>Legumbre con verdura</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Arroz con verdura</p> <p>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta con verdura</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Crema de verduras y patata</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>
20	21	22	23	24
<p>Verdura con patata</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Pasta con verdura</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Crema de verduras y patata</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Arroz con verdura</p> <p>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Legumbre con verdura</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>
27	28	29	30	
<p>Pasta con verdura</p> <p>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Legumbre con verdura</p> <p>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Arroz con verdura</p> <p>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verdura con patata</p> <p>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	



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.

PLATOS LLENOS DE SABOR PARA LA PRIMAVERA

¡Ponte el delantal y a disfrutar!

Brochetas arcoíris



Las brochetas arcoíris contienen tomate, pepino, zanahoria, pimiento, aceitunas y queso, una combinación que aporta una gran variedad de nutrientes. Son ricas en **vitaminas antioxidantes, minerales** como el calcio que ayuda a la salud ósea, **fibra** y también **grasas saludables**, lo que las convierte en una excelente fuente de energía.

Huevos rellenos de remolacha



Los huevos rellenos son siempre una buena opción para hacer tus recetas más especiales, y si además su relleno es de remolacha, lo vuelve un plato único! Esta receta es tan llamativa como nutritiva: aporta **proteína de calidad, antioxidantes y fibra**, lo que la convierte en una opción **energética y saciante**.

Pizzas de berenjena



Estas pizzas de berenjena son una excelente alternativa para disfrutar de una versión más ligera de la receta clásica. Existe una **amplia variedad de ingredientes**: des de verduras, queso, atún y una larga lista de **toppings**. Ciertamente, una receta muy versátil y **fácil de adaptar** al gusto de cada uno.

¿Sabías que muchos antioxidantes aportan color de forma natural a los alimentos? Por eso, los platos con una gran variedad de colores suelen ser especialmente ricos en estos compuestos.