



MAYO 2026

Menú: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Ensalada de verano (-) Dados de pavo guisados con verduras (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	5 Fideuá de verduras con magro (1) Bacalao al horno (4) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	6 Lentejas ECO con verduras (-) Lomo a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	7 Arroz caldoso de verduras ECO (9) Tortilla francesa (3) con ensalada con maíz y atún (4) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	8 Guisantes guisados con verduras ECO (-) Bacaladilla al limón (4) con patatas panadera (-) Yogur natural (7) y pan (1)
11 Arroz a banda (2, 4, 9, 14) Boquerones en tempura (1, 3, 4) con ensalada de tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	12 Garbanzos ECO con pisto de verduras (-) Tortilla de patata (3) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	13 Brócoli con patata (-) Pollo al horno (-) con ensalada de maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	14 Pasta integral con salsa de zanahoria y calabaza (1) Salchicha fresca a la plancha (-) con salsa de tomate y cebolla con cama de verduras (-) Yogur natural (7) y pan (1)	15 Ensalada tricolor (-) Alubias con arroz y verduras ECO (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
18 Pasta integral gratinada con atún y tomate (1, 4, 7) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	19 Paella de verduras ECO (-) Croquetas de pollo (1, 3, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	20 Ensalada variada (-) Potaje valenciano (-) Yogur natural (7) y pan (1)	21 Crema de calabacín con picatostes (1, 7) Pavo con salsa de tomate (-) con cama de verduras (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	22 Lentejas ECO con verduras (-) Merluza al horno con salsa de tomate (4) con ensalada con tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
25 Hervido valenciano ECO (-) Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con cama de verduras (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	26 Pasta integral a la carbonara (1, 7) Tortilla de calabacín (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	27 Ensalada de lentejas (4) Dados de pollo al ajillo (-) con patatas panaderas (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	28 Arroz con tomate (-) Boquerones en tempura (1, 3, 4) con ensalada de maíz y aceitunas (-) Yogur natural (7) y pan (1)	29 <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. 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 Anhídrido sulfuroso y sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos



MAYO 2026

Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Ensalada de verano (-) Dados de pavo guisados con verduras (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	5 Fideuá de verduras con magro (1) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	6 Lentejas ECO con verduras (-) Lomo a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	7 Arroz caldoso de verduras ECO (9) Tortilla francesa (3) con ensalada con maíz y tomate (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	8 Guisantes guisados con verduras ECO (-) Pechuga de pollo a la plancha (-) con patatas panaderas (-) Yogur natural (7) y pan (1)
11 Arroz tres delicias (-) Dados de pavo al ajillo (-) con ensalada de tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	12 Garbanzos ECO con pisto de verduras (-) Tortilla de patata (3) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	13 Brócoli con patata (-) Pollo al horno (-) con ensalada de maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	14 Pasta integral con salsa de zanahoria y calabaza (1) Salchicha fresca a la plancha (-) con salsa de tomate y cebolla con cama de verduras (-) Yogur natural (7) y pan (1)	15 Ensalada tricolor (-) Alubias con arroz y verduras ECO (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
18 Pasta integral gratinada con tomate s/atún (1, 7) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	19 Paella de verduras ECO (-) Croquetas de pollo (1, 3, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	20 Ensalada variada (-) Potaje valenciano (-) Yogur natural (7) y pan (1)	21 Crema de calabacín con picatostes (1, 7) Pavo con salsa de tomate (-) con cama de verduras (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	22 Lentejas ECO con verduras (-) Tortilla francesa (3) con ensalada con tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
25 Hervido valenciano ECO (-) Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con cama de verduras (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	26 Pasta integral a la carbonara (1, 7) Tortilla de calabacín (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	27 Ensalada de lentejas s/atún (-) Dados de pollo al ajillo (-) con patatas panaderas (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	28 Arroz con tomate (-) Tortilla de jamón york (3, 6) con ensalada de maíz y aceitunas (-) Yogur natural (7) y pan (1)	29 Festivo



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



MAYO 2026

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Kcal: 633,92 Prot: 24,10g Líp: 27,76g HC: 71,92g	5 Kcal: 714,59 Prot: 29,40g Líp: 24,19g HC: 94,82g	6 Kcal: 651,64 Prot: 34,75g Líp: 27,04g HC: 92,32g	7 Kcal: 724,76 Prot: 15,38g Líp: 28,60g HC: 101,46g	8 Kcal: 627,92 Prot: 23,41g Líp: 20,78g HC: 73,47g
11 Kcal: 784,50 Prot: 31,83g Líp: 22,42g HC: 113,85g	12 Kcal: 736,96 Prot: 22,55g Líp: 30,57g HC: 92,84g	13 Kcal: 673,09 Prot: 26,94g Líp: 28,69g HC: 76,78g	14 Kcal: 871,32 Prot: 25,81g Líp: 46,64g HC: 87,09g	15 Kcal: 659,29 Prot: 14,82g Líp: 21,65g HC: 101,29g
18 Kcal: 874,97 Prot: 33,08g Líp: 38,25g HC: 99,60g	19 Kcal: 843,20 Prot: 14,42g Líp: 35,84g HC: 115,74g	20 Kcal: 634,13 Prot: 20,62g Líp: 28,01g HC: 74,90g	21 Kcal: 700,52 Prot: 23,83g Líp: 30,00g HC: 83,91g	22 Kcal: 625,54 Prot: 33,67g Líp: 22,14g HC: 97,90g
25 Kcal: 672,78 Prot: 22,81g Líp: 31,90g HC: 73,61g	26 Kcal: 901,42 Prot: 25,32g Líp: 45,86g HC: 96,85g	27 Kcal: 792,61 Prot: 42,03g Líp: 25,17g HC: 99,49g	28 Kcal: 713,92 Prot: 28,78g Líp: 25,20g HC: 93,01g	29 <i>Festivos</i>

* 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 de
CAT0681.



MAYO 2026

Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Desayuno: Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) Merienda: Macedonia de fruta de temporada	5 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Bocadillo de jamón	6 Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	7 Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada Merienda: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o humus	8 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco
11 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Bocadillo de queso fresco o tierno	12 Desayuno: Bocadillo de jamón dulce o pavo con vaso de leche Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	13 Desayuno: Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) Merienda: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus	14 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados Merienda: Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche	15 Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena Merienda: Macedonia de fruta de temporada
18 Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada Merienda: Bocadillo de jamón	19 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados Merienda: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus	20 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco	21 Desayuno: Bocadillo de jamón 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: Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcars
25 Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan Merienda: Macedonia de fruta de temporada	26 Desayuno: Bocadillo de jamón Merienda: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena	27 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco	28 Desayuno: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	29 <i>Festivo</i>



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.



- 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



MAYO 2026

Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Legumbre con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	5 Arroz con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	6 Verdura con patata Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	7 Pasta con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	8 Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada
11 Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	12 Pasta con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	13 Legumbre con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	14 Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada	15 Arroz con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
18 Legumbre con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	19 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	20 Pasta con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada	21 Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	22 Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
25 Legumbre con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	26 Arroz con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	27 Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	28 Pasta con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada	29 <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 coccciones suaves como: plancha, horno, papillote, hervido y vapor. Evitando salsas grasas para facilitar la digestión.





¿Sabías que puedes cubrir tus necesidades diarias de proteína únicamente con alimentos de origen vegetal si los combinas correctamente?

PROTEÍNA VEGETAL

cómo cubrir las necesidades proteicas con alimentos de origen vegetal

Fuentes de proteína vegetal:

1 Legumbres y derivados:



- Soja, lentejas, judías (blancas, negras, rojas), garbanzos, guisantes, cacahuets y altramuces.



Menor aporte en metionina (aminoácido esencial) → Combinar con cereales.



Ricas en proteína vegetal, fibra y sacientes.

2 Cereales y pseudocereales:



- Avena, arroz, quinoa, trigo y amaranto.



Menor aporte en lisina (aminoácido esencial) (excepto quinoa y aramanto) → Combinar con legumbres.



Fuente principal de energía y complemento proteico.

3 Frutos secos y semillas:



- Almendra, nuez, pipas de calabaza, lino y chía.



Pueden requerir adaptación de textura según la edad.



Aportan proteína, grasas saludables, fibra y micronutrientes.

4 Otros alimentos:



- Levadura nutricional y seitán.



Perfil proteico variable.



Alta densidad proteica y gran versatilidad.

Cómo obtener proteína completa:



Legumbre



Cereal



Proteína de alta calidad



No es necesario consumirlos juntos, sino distribuirlos a lo largo del día.

Soja, quinoa y amaranto no requieren combinación con cereales/legumbres para ser completos, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales.

Importancia en el menú:

- Favorece hábitos alimentarios saludables.
- Mejora el equilibrio nutricional de las comidas.
- Aumenta la variedad alimentaria.
- Contribuye a una mejor educación nutricional.
- Permite diversificar las fuentes de proteína.



INFORME DE VALORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE MENÚS

NOMBRE DEL CENTRO	CEIP Santo Negro
PROGRAMACIÓN	Mayo 2026

El siguiente informe se elabora en base a las recomendaciones de los siguientes documentos de consenso:

- *Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.*

Cumplimiento de las frecuencias de consumo recomendadas en las comidas:

Leyenda de cumplimiento de frecuencias de consumo:

- ■ → Frecuencia correcta según el Real decreto.
- ■ → Frecuencia no aceptable según el Real decreto.

PLATOS, GRUPOS DE ALIMENTOS Y TÉCNICAS CULINARIAS	SEMANA					FRECUENCIA SEMANA
	1	2	3	4	5	
	0 días	5 días	5 días	5 días	4 días	
Primeros platos						RD 315/2025
Verduras y hortalizas		2	2	2	1	1-2/sem
Legumbre		1	1	1	1	1-2/sem
Cereales:		2	2	2	2	2/sem
· Arroz		1	1	1	1	1/sem
· Pasta		1	1	1	1	1/sem
· Otros cereales o tubérculos		0	0	0	0	≤1/sem
· Integrales		1	1	1	1	Mínimo 4/mes
Segundos platos						
Proteicos vegetales ¹		1	1	1	0	1-5/sem
Carnes		2	2	1	2	≤3/sem
· Carne blanca ²		1	1	1	1	0-2/sem
· Carne roja (CR) y procesada (CP) ³		1	1	0	1	CR: 0-1/sem CP: 2/mes
Pescado ^{4y5}		1	1	1	1	1-3/set
· Pescado blanco		1	0	1	0	
· Pescado azul		0	1	0	1	
Huevos		1	1	1	1	1-2/set
Precocinados		0	0	1	0	1/mes
Guarniciones⁶						
Ensalada		3	3	3	2	3-4/set
Otras guarniciones		2	2	2	2	1-2/set
Postres						
Fruta fresca		4	4	4	3	4-5/set
Otros postres ⁷		1	1	1	1	0-1/set



Técnicas culinarias⁷						
Fritos en segundos platos		0	1	1	1	1/set
Fritos en guarniciones		0	0	0	0	
Otros						
Presencia de agua como bebida única.						Diario
Presencia de pan integral.						Mínimo 2/set
Presencia de hortalizas crudas o fruta fresca.						Diario
Uso de aceite de oliva virgen extra o de oliva virgen para cocinar y aliñar.						Diario
Uso de aceite de oliva virgen extra, virgen, de oliva o de girasol alto oleico para freír.						Diario
Se utilizará sal yodada y se reducirá la cantidad añadida en las preparaciones, sustituyéndose por el uso de especias como alternativa.						Diario
Se prohibirá el consumo de frutos secos enteros en los menores de 6 años por el riesgo de asfixia.						Diario
Aplicación a partir de abril de 2027						
La oferta de alimentos y bebidas en los centros educativos se basará principalmente en productos frescos, de temporada y de proximidad (verduras, legumbres, cereales integrales, fruta, frutos secos y aceite de oliva, pescado, huevos, lácteos y carnes).						Diario
Como mínimo el 45 % de las raciones de frutas y hortalizas que se ofrezcan serán de temporada.						Mensual
Al menos el 5 % del coste total de los alimentos ofrecidos será de producción ecológica (mínimo 2 platos principales al mes).						Mensual
Se priorizará la compra de alimentos producidos según las normas de producción integrada, de acuerdo con el Real Decreto 1201/2002, con certificaciones de sostenibilidad y trazabilidad como MSC, ASC u otras similares.						Mensual
Se fomentará la reducción de residuos y del desperdicio alimentario, la recogida selectiva para su reciclaje y la minimización del impacto ambiental a lo largo del ciclo de vida del producto, según la Ley 7/2022.						Mensual
Por razones medioambientales, el aceite sobrante de cocina deberá depositarse en los circuitos de reciclaje.						Siempre
Se limitará el uso de concentrados de caldo y potenciadores del sabor; si se utilizan, deberán tener un 25 % menos de sal.						Diario
Se reducirá el uso de envases monodosis, de acuerdo con el artículo 55 de la Ley 7/2022. Los límites máximos serán: 3 g de azúcar, 0,8 g de sal, 10 ml de aceite de oliva virgen, 8 ml de vinagre y 10 g para otras salsas.						Diario

¹ Cuando los menús escolares no incluyan carne, pescado ni huevos, deberán incorporar una ración de proteína vegetal (preferentemente legumbres y sus derivados, u otras opciones como el seitán o los frutos secos).

² Se considera carne blanca la carne de aves, así como también la de conejo.

³ Se considera carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo la carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne procesada es la que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su gusto o conservación (incluye jamón, salchichas, carne en conserva, carne seca, preparaciones y salsas a base de carne, etc.).

⁴ Se priorizará el pescado azul y blanco de forma alterna y se podrán incluir crustáceos y moluscos.

⁵ Por su contenido elevado en mercurio, hay que evitar servir pez espada (emperador), atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, agujado, gato y tintorera) y merluza de río o lucio en los menús para los niños menores de 10 años.

⁶ Se primarán las ensaladas y guarnición de verdura fresca, frente a otras formas de presentación.

⁷ Se dará prioridad a utilizar técnicas culinarias más saludables como horno, vapor, hervido, plancha, sofritos y salsas de tomate, frente a otras como frituras, rebozados, y preparaciones con otras salsas.