



JUNIO 2026

Menú entero: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 Festivo	2 Pasta integral con salsa de queso (1, 7) Bacaladilla al horno (4) con cama de patata y cebolla (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	3 Ensalada de garbanzos (4) Dados de pavo al ajillo (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Yogur natural (7) y pan (1)	4 Vichyssoise (7, 9) Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	5 Paella de pescado y verduras ECO (2, 4, 9, 14) Tortilla de jamón york (3, 6) con ensalada con maíz y atún (4) Fruta de temporada (-) y pan (1)
8 Crema de calabaza y zanahorias (7) Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Yogur natural (7) y pan (1)	9 Alubias con verduras ECO (-) Lomo adobado a la plancha (-) con patatas al horno (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	10 Arroz tres delicias vegetal ECO (-) Boquerones en tempura (1, 3, 4) con ensalada con tomate, lombarda y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	11 Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) (-) Potaje valenciano (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	12 Pasta integral con verduras ECO y queso (1, 7) Tortilla francesa (3) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
15 Ensalada de verano con patatas (-) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	16 Crema de guisantes con manzana (-) Dados de pavo a la jardinera (-) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	17 Arroz a la cubana (3) Filete de merluza al limón (4) con cama de verduras (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	18 Ensalada variada (-) Ollita de lentejas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	19 Sopa de ave con verduras ECO (1, 9) Pizza variada casera (1, 4, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Helado (7) y pan (1)
22	23	24	25	26

PROTEINA VEGETAL

¡Felices Vacaciones!

Declaración de alérgenos: en cumplimiento de reglamento (EU) Nº 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.

- 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

El tomate es un alimento básico en nuestra gastronomía, presente en una gran variedad de preparaciones y que nos acompaña en todas las estaciones del año. Uno de estos platos típicos de verano es el gazpacho, una sopa de tomate y hortalizas de temporada, rica en micronutrientes y que contribuye a la hidratación, ideal por los días calurosos de verano



Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 <i>Festivo</i>	2 Pasta integral con salsa de queso (1, 7) Tortilla de calabacín (3) con cama de patata y cebolla (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	3 Ensalada de garbanzos s/atún (-) Dados de pavo al ajillo (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-) Yogur natural (7) y pan (1)	4 Vichyssoise (7, 9) Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con tomate y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	5 Paella de verduras ECO (-) Tortilla de jamón york (3, 6) con ensalada con maíz y zanahoria(-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
8 Crema de calabaza y zanahorias ECO (7) Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Yogur natural (7) y pan (1)	9 Alubias con verduras ECO (-) Lomo adobado a la plancha (-) con patatas al horno (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	10 Arroz tres delicias vegetal ECO (-) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con tomate, lombarda y maíz (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	11 Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) (-) Potaje valenciano (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	12 Pasta integral con verduras ECO y queso (1, 7) Tortilla francesa (3) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)
15 Verduras salteadas de temporada con patata (-) Tortilla de queso (3, 7) con ensalada con tomate y aceitunas (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	16 Crema de guisantes ECO con manzana (-) Dados de pavo a la jardinera (-) con ensalada con maíz y zanahoria (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	17 Arroz a la cubana (3) Tortilla de patatas (-) con cama de verduras (-) Fruta de temporada (-) y pan integral (1)	18 Ensalada variada (-) Ollica de lentejas (-) Fruta de temporada (-) y pan (1)	19 Sopa de ave con verduras ECO (1, 9) Pizza variada casera s/atún (1, 7) con ensalada con tomate y zanahoria (-) Helado (7) y pan (1)
22	23	24	25	26

¡Felices Vacaciones!

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 tomate es un alimento básico en nuestra gastronomía, presente en una gran variedad de preparaciones y que nos acompaña en todas las estaciones del año. Uno de estos platos típicos de verano es el gazpacho, una sopa de tomate y hortalizas de temporada, rica en micronutrientes y que contribuye a la hidratación, ideal por los días calurosos de verano



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.



JUNIO 2026

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 <i>Festivo</i>	2 Kcal: 864,70 Prot: 40,17g Líp: 33,46g HC: 100,72g	3 Kcal: 708,45 Prot: 40,63g Líp: 30,77g HC: 67,26g	4 Kcal: 716,56 Prot: 21,78g Líp: 36,24g HC: 75,82g	5 Kcal: 746,27 Prot: 24,12g Líp: 27,19g HC: 101,27g
8 Kcal: 629,95 Prot: 26,52g Líp: 34,75g HC: 52,79g	9 Kcal: 809,84 Prot: 33,77g Líp: 27,40g HC: 107,04g	10 Kcal: 781,11 Prot: 26,56g Líp: 21,07g HC: 121,31g	11 Kcal: 749,36 Prot: 19,81g Líp: 26,00g HC: 109,03g	12 Kcal: 769,55 Prot: 18,97g Líp: 31,15g HC: 103,33g
15 Kcal: 645,42 Prot: 18,60g Líp: 34,90g HC: 64,23g	16 Kcal: 654,70 Prot: 30,89g Líp: 22,02g HC: 83,24g	17 Kcal: 726,19 Prot: 17,96g Líp: 20,21g HC: 104,76g	18 Kcal: 762,32 Prot: 31,46g Líp: 24,87g HC: 103,17g	19 Kcal: 781,20 Prot: 26,13g Líp: 35,00g HC: 90,42g
22	23	24	25	26

¡Felices Vacaciones!

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

El tomate es un alimento básico en nuestra gastronomía, presente en una gran variedad de preparaciones y que nos acompaña en todas las estaciones del año. Uno de estos platos típicos de verano es el gazpacho, una sopa de tomate y hortalizas de temporada, rica en micronutrientes y que contribuye a la hidratación, ideal por los días calurosos de verano



Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.



JUNIO 2026

Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 <i>Festivo</i>	2 Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada Merienda: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus	3 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Bocadillo de jamón	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 con frutos secos picados	5 Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena Merienda: Bocadillo de queso fresco o tierno
8 Merienda: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus	9 Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada Merienda: Bocadillo de jamón	10 Desayuno: Bocadillo de jamón dulce o pavo con vaso de leche Merienda: Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)	11 Desayuno: Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.) Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco	12 Desayuno: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados
15 Desayuno: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada Merienda: Bocadillo de jamón	16 Merienda: Macedonia de fruta de temporada Merienda: Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena	17 Desayuno: Bocadillo de queso tierno o fresco Merienda: Macedonia de fruta de temporada	18 Desayuno: Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados	19 Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados Merienda: Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar
22	23	24	25	26

¡Felices Vacaciones!

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 tomate es un alimento básico en nuestra gastronomía, presente en una gran variedad de preparaciones y que nos acompaña en todas las estaciones del año. Uno de estos platos típicos de verano es el gazpacho, una sopa de tomate y hortalizas de temporada, rica en micronutrientes y que contribuye a la hidratación, ideal por los días calurosos de verano





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

¡Felices Vacaciones!

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 tomate es un alimento básico en nuestra gastronomía, presente en una gran variedad de preparaciones y que nos acompaña en todas las estaciones del año. Uno de estos platos típicos de verano es el gazpacho, una sopa de tomate y hortalizas de temporada, rica en micronutrientes y que contribuye a la hidratación, ideal por los días calurosos de verano



Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.

INFORME DE VALORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE MENÚS

NOMBRE DEL CENTRO	CEIP Santo Negro
PROGRAMACIÓN	Junio 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	
	4 días	5 días	5 días	0 días	0 días	
Primeros platos						RD 315/2025
Verduras y hortalizas	1	2	2			1-2/sem
Legumbre	1	1	1			1-2/sem
Cereales:	2	2	2			2/sem
· Arroz	1	1	1			1/sem
· Pasta	1	1	1			1/sem
· Otros cereales o tubérculos	0	0	0			≤1/sem
· Integrales	1	1	0			Mínimo 4/mes
Segundos platos						
Proteicos vegetales ¹	0	1	1			1-5/sem
Carnes	2	2	1			≤3/sem
· Carne blanca ²	1	1	1			0-2/sem
· Carne roja (CR) y procesada (CP) ³	1	1	0			CR: 0-1/sem CP: 2/mes
Pescado ^{4 y 5}	1	1	1			1-3/set
· Pescado blanco	1	0	1			
· Pescado azul	0	1	0			
Huevos	1	1	1			1-2/set
Precocinados	0	0	1			1/mes
Guarniciones⁶						
Ensalada	3	3	3			3-4/set
Otras guarniciones	1	2	2			1-2/set
Postres						
Fruta fresca	3	4	4			4-5/set
Otros postres ⁷	1	1	1			0-1/set



Técnicas culinarias⁷

Fritos en segundos platos	0	1	0			1/set
Fritos en guarniciones	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.

¿Sabías que el tomate se puede considerar tanto una fruta como una verdura?



Botánicamente es un fruto (baya), pero culinariamente se clasifica como una verdura por su uso.

¿Cómo puedes consumir el tomate?

Es un alimento muy versátil, que puede consumirse de múltiples formas

Crudo

Triturado

Cocido



El licopeno:

- Da el color rojo
- Potente antioxidante
- Varía según variedad y cultivo

Aumenta la biodisponibilidad al cocinar, triturar o añadir grasa como el aceite de oliva.



EL TOMATE

Variedades más comunes:

Raf



Para ensaladas

Rama



Para untar

Cherry



Para snacks

Pera



Para sofritos

Estas variedades incluyen distintos colores y perfiles nutricionales:

Negro



Contiene licopeno y antocianinas

Alto poder antioxidante y sabor más intenso

Rojo



Alto contenido en licopeno y vit.C

Gran capacidad antioxidante

Naranja



Rico en beta-caroteno

Antioxidante (precursor de vitamina A)

Amarillo



Menor contenido en carotenoides pero más xantofilas

Sabor más suave y dulce

Blanco



Bajo en pigmentos = Bajo en carotenoides

Menos antioxidantes y sabor muy suave y dulce