



09 Martes

Macarrones con tomate y queso
Sardinillas en aceite y ensalada de maíz y aceitunas
Fruta de temporada

718 Kcal; 80g HC; 34g P; 29g G

10 Miércoles

Arroz a la cubana (con tomate y huevo)
Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

808 Kcal; 101g HC; 26g P; 33g G

11 Jueves

Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y York
Fruta de temporada

658 Kcal; 77g HC; 33g P; 24g G

12 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fideuà de Gandía
Yogur de sabores

683 Kcal; 88g HC; 32g P; 22g G

15 Lunes

Sopa de fideos de cocido
Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz con queso
Fruta de temporada

540 Kcal; 43g HC; 23g P; 30g G

16 Martes

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)
Limanda rebozada
Yogur de sabores

686 Kcal; 87g HC; 37g P; 21g G

17 Miércoles

Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

503 Kcal; 45g HC; 36g P; 20g G

18 Jueves

Espaguetis a la carbonara
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

971 Kcal; 82g HC; 36g P; 57g G

19 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Arroz al horno
Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g P; 33g G

22 Lunes

Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Lomo a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

664 Kcal; 42g HC; 41g P; 37g G

23 Martes

Arroz caldoso
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

556 Kcal; 64g HC; 20g P; 24g G

24 Miércoles

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Doré de merluza con ensalada de tomate y maíz
Yogur de sabores

541 Kcal; 74g HC; 23g P; 17g G

25 Jueves

Hervido valenciano (judías, zanahoria y patata)
Pechuga empanada con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

508 Kcal; 49g HC; 29g P; 21g G

26 Viernes

Ensalada completa con atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Paella Valenciana
Fruta de temporada

687 Kcal; 96g HC; 31g P; 20g G

29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

670 Kcal; 89g HC; 39g P; 17g G

30 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Pollo al horno con champiñones
Yogur de sabores

408 Kcal; 49g HC; 17g P; 16g G

FRUTA DE TEMPORADA:

Ciruela, fresa, Kiwi, limón, mango, manzana, naranja, níspero, papaya, pera, piña, plátano y pomelo.

Observaciones:

Los menús están basados en el PLATO SALUDABLE de Harvard: ½ plato verduras; ¼ proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); ¼ HC (patatas, arroz, pasta, etc). Todos los menús incluyen pan.

¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente!

Si desean cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría. Gracias por su colaboración.

La bebida de preferencia siempre será el agua. Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Valorado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° Col. CODINUCOVA CV00427





09 Martes



Trazas:



10 Miércoles



Trazas:



11 Jueves



Trazas:



12 Viernes



Trazas:



15 Lunes



Trazas:



16 Martes



Trazas:



17 Miércoles



Trazas:



18 Jueves



Trazas:



19 Viernes



Trazas:



22 Lunes



Trazas:



23 Martes



24 Miércoles



Trazas:



25 Jueves



29 Lunes



Trazas:



30 Martes



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

El pan que se sirve diariamente, contiene gluten.
Los días que se sirven postres lácteos, el postre contiene leche.
Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios.

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427





09 Martes

Chuleta de pavo a la plancha con acelgas salteadas.
Fruta de temporada

10 Miércoles

Dorada a la sal al horno con verduras al vapor.
Fruta de temporada

11 Jueves

Solomillo de pollo con hervido de judías y zanahoria.
Fruta de temporada

12 Viernes

Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Fruta de temporada

15 Lunes

Brocheta de salmón, tomate Cherry, pimiento verde y cebolla con ensalada de lechuga y tomate.
Fruta de temporada

16 Martes

Revuelto de habas tiernas con jamón.
Fruta de temporada

17 Miércoles

Calamar encebollado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.
Fruta de temporada

18 Jueves

Hígado de cordero a la plancha con menestra de verduras salteadas.
Fruta de temporada

19 Viernes

Hamburguesa de pescado con ensalada de lechuga y tomate.
Fruta de temporada

22 Lunes

Tortilla de champiñones y espinacas.
Fruta de temporada

23 Martes

Merluza a la marinera (guisantes, cebolla y gambitas).
Fruta de temporada

24 Miércoles

Cinta de lomo a la plancha con judías verdes rehogadas.
Fruta de temporada

25 Jueves

Pastel de brócoli, atún y tomate.
Fruta de temporada

26 Viernes

Gambas al pil pil con ensalada de tomate y pepino.
Fruta de temporada

29 Lunes

Romanesco gratinado con jamón.
Fruta de temporada

30 Martes

Ensalada de pasta con brotes de espinacas, queso feta, maíz, tomate y zanahoria.
Fruta de temporada

Observaciones:

Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta los alimentos ingeridos en la comida. Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos e hijas a la hora de preparar la cena.
Utilizar productos frescos y de temporada.
Puedes utilizar en tus cenas pan integral.

La bebida de preferencia siempre será el agua.
Utiliza aceite de Oliva Virgen Extra.

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427