

# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y CACAHUETES



### 09 Martes

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

# Miércoles

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

### 11 Jueves

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

### 12 **Viernes**

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

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

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

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

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

### 16 Martes

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

### 17 Miércoles

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

#### 18 Jueves

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

#### 19 Viernes

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

Fruta de temporada

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

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

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

971 Kcal; 82g HC; 36g 755 Kcal; 88g HC; 27g P: 33g G P: 57g G

### 22 Lunes

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

# 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 (sin albóndigas)

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)

556 Kcal; 64g HC; 20g

P; 24g G

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), 1/4 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 Secualiment

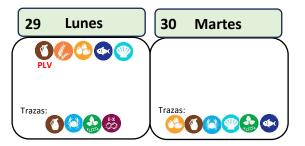












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

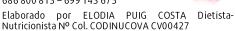


# A TENER EN CUENTA:

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



<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 – 699 143 675







# 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:





# MENÚ ESCOLAR - COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRITOS



### 09 Martes

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

# 10 Miércoles

Arroz a la cubana (con tomate v huevo) Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

### 11 Jueves

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

### 12 **Viernes**

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

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

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

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

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

### 16 Martes

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Limanda a la plancha Yogur de sabores

### 17 Miércoles

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

### 18 Jueves

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

#### 19 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Arroz al horno Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

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

Lunes

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

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

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

Hervido valenciano (judías, zanahoria y patata) Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

P: 33g G 26 **Viernes** 

Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón ,almejas, merluza y guisantes)

22

Lomo a la plancha con ensalada de tomate v 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

# 24 Miércoles

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

# 25 Jueves

Fruta de temporada

Ensalada completa con atún

(lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Paella Valenciana

Fruta de temporada

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

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

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

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

### 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)

Merluza a la plancha 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), 1/4 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 Secualiment

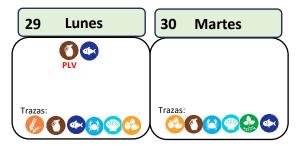












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

# 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







# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y MUSULMÁN



#### 09 Martes

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

# Miércoles

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

#### 11 Jueves

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

### 12 **Viernes**

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

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

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

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

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

#### 15 Lunes

Sopa de fideos de COCIDO (sin huesos de cerdo) Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz con queso Fruta de temporada

### 16 Martes

Garbanzos a la jardinera Limanda rebozada Yogur de sabores

### 17 Miércoles

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

#### 18 Jueves

Espaguetis con tomate y queso Caballa en aceite con ensalada de lechuga v tomate Fruta de temporada

#### 19 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Arroz al horno (sin costillas ni morcilla) Fruta de temporada

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

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

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

971 Kcal; 82g HC; 36g 755 Kcal; 88g HC; 27g P; 33g G P: 57g G

### 22 Lunes

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

Lunes

664 Kcal; 42g HC; 41g

### 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 (sin albóndigas)

Fruta de temporada

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

# P: 37g G

29

Lentejas a la jardinera 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); 1/4 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 Secualiment













# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

# A TENER EN CUENTA:

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

# Contacto:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 – 699 143 675







# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVOS Y MARISCO (CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS)



# 09 Martes

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

# 10 Miércoles

Arroz con tomate Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

# 11 Jueves

Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y York Fruta de temporada

# 12 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fideuà de pescado (sin gambas, calamar, mejillón ni

Yogur de sabores

718 Kcal; 80g HC; 34g P; 29g G 808 Kcal; 101g HC; 26g P; 33g G 658 Kcal; 77g HC; 33g P; 24g G 683 Kcal; 88g HC; 32g P; 22g G

# 15 Lunes

Sopa de fideos de cocido Lomo a la plancha con ensalada de tomate y maíz con queso Fruta de temporada

# 16 Martes

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Limanda a la plancha Yogur de sabores

# 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

con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Arroz al horno

Ensalada completa

Arroz al horno Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

P: 33g G

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

Lunes

Sopa de tiburones con

merluza y guisantes

Lomo a la plancha con

ensalada de tomate y

aceitunas

Fruta de temporada

22

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

Arroz caldoso

Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

# 24 Miércoles

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

# 25 Jueves

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

# 26 Viernes

Ensalada completa con atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Paella Valenciana (sin

albóndigas) Fruta de temporada

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

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

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

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

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

# 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)

Merluza a la plancha 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!

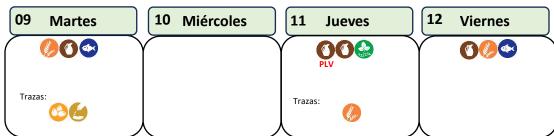
Si desean cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría" Gracias por su colaboración. La bebida de preferencia siempre será el agua. Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

## Contacto:

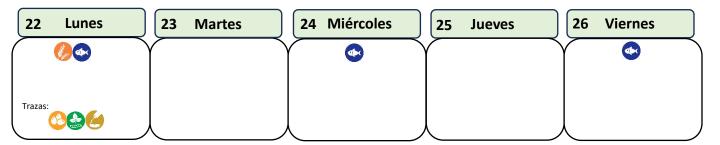
<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment

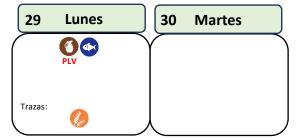












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

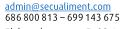


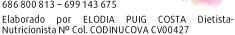
# Moluscos Crustáceos Altramuces

# 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:









# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVOS Y CACAHUETE



# 09 Martes

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

# 10 Miércoles

Arroz con tomate Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

# 11 Jueves

Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y York Fruta de temporada

# 12 Viernes

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

718 Kcal; 80g HC; 34g P; 29g G 808 Kcal; 101g HC; 26g P; 33g G 658 Kcal; 77g HC; 33g P; 24g G 683 Kcal; 88g HC; 32g P; 22g G

# 15 Lunes

Sopa de fideos de cocido Lomo a la plancha con ensalada de tomate y maíz con queso Fruta de temporada

# 16 Martes

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Limanda a la plancha Yogur de sabores

# 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

Arroz al horno Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

P: 33g G

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

Lunes

Sopa bullabesa

(pasta, calamar, mejillón ,almejas,

merluza y guisantes)

Lomo a la plancha con

ensalada de tomate v

aceitunas

22

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

Martes

23

Arroz caldoso Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

# 24 Miércoles

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

# 25 Jueves

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

# 26 Viernes

Ensalada completa con atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Paella Valenciana (sin

albóndigas) Fruta de temporada

687 Kcal; 96g HC; 31g

Fruta de temporada

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

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

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

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

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

# 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza a la plancha

Merluza a la plancha 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.

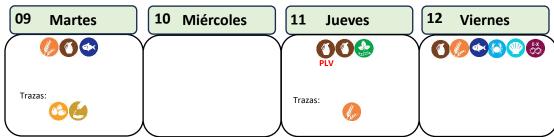
La bebida de preferencia siempre será el agua. Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

## Contacto:

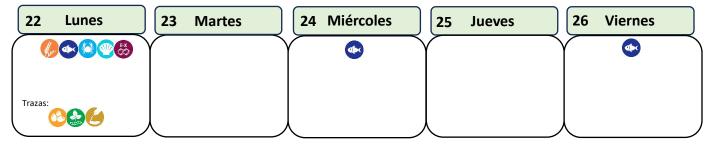
<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment

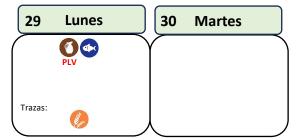












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



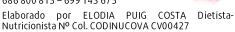
Moluscos Crustáceos Altramuces

# A TENER EN CUENTA:

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

# Contacto:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 – 699 143 675







# 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:





# MENÚ ESCOLAR - COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVOS Y PIMIENTO



### 09 Martes

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

### 10 Miércoles

Arroz con tomate Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

### 11 Jueves

Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y York Fruta de temporada

### 12 **Viernes**

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

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

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

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

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

#### 15 Lunes

Sopa de fideos de cocido Lomo a la plancha con ensalada de tomate y maíz con queso Fruta de temporada

### 16 Martes

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Limanda a la plancha Yogur de sabores

#### 17 Miércoles

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

#### 18 Jueves

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

### 19 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Arroz al horno (sin

pimiento) Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

P; 33g G

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

Lunes

Sopa bullabesa

(pasta, calamar, mejillón ,almejas,

merluza y guisantes)

Lomo a la plancha con

ensalada de tomate v

aceitunas

22

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

Martes

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

Crema de legumbres

(Alubias, cebolla y zanahoria)

Doré de merluza con

ensalada de tomate

y maíz

Yogur de sabores

24 Miércoles

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

Jueves

25

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

### 26 **Viernes**

Ensalada completa con atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Paella Valenciana (sin albóndigas ni pimiento) Fruta de temporada

Fruta de temporada 664 Kcal; 42g HC; 41g P: 37g G

# Arroz caldoso (sin

23

pimiento) Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

556 Kcal; 64g HC; 20g

P; 24g G

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

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

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

### 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)

Merluza a la plancha 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); 1/4 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.

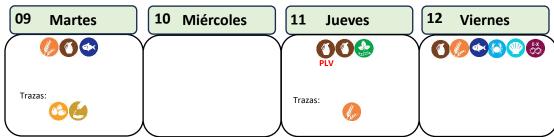
La bebida de preferencia siempre será el agua. Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

## Contacto:

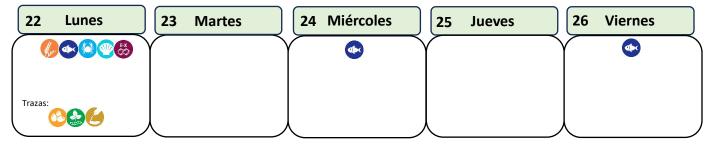
admin@secualiment.com 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment

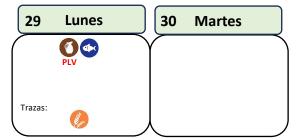












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



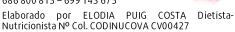
Moluscos Crustáceos Altramuces

# A TENER EN CUENTA:

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

# Contacto:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 – 699 143 675







# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LACTOSA



# 09 Martes

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

# 10 Miércoles

Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

# 11 Jueves

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

# 12 Viernes

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

718 Kcal; 80g HC; 34g P; 29g G 808 Kcal; 101g HC; 26g P; 33g G 658 Kcal; 77g HC; 33g P; 24g G 683 Kcal; 88g HC; 32g P; 22g G

# 15 Lunes

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

# 16 Martes

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

# 17 Miércoles

Crema de calabacín (sin quesito) 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 con tomate 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 atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Arroz al horno

Arroz al horno Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

P: 33g G

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

Lunes

Sopa bullabesa

(pasta, calamar, mejillón ,almejas,

merluza y guisantes)

Lomo a la plancha con

ensalada de tomate v

aceitunas

22

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

Martes

23

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

# 24 Miércoles

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

# 25 Jueves

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

# 26 Viernes

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

Fruta de temporada

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

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

541 Kcal; 74g HC; 23g P; 17g G 508 Kcal; 49g HC; 29g P; 21g G 687 Kcal; 96g HC; 31g P: 20g G

# 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza a la plancha

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:

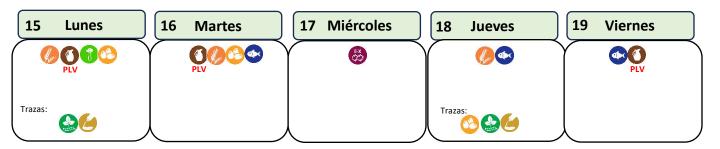
admin@secualiment.com 686 800 813 - 699 143 675

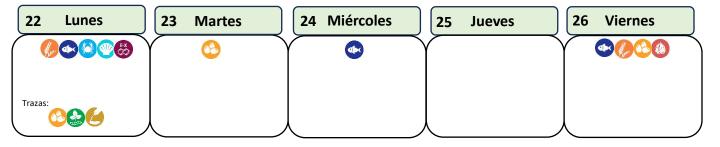


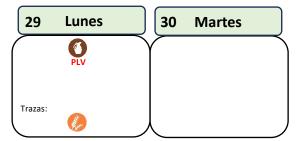












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

# 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







# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE



#### 09 Martes

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

#### 10 Miércoles

Arroz con huevo Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada

#### 11 Jueves

Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y atún Fruta de temporada

### 12 **Viernes**

Ensalada completa con atún (lechuga, pepino, zanahoria y maíz) Fideuà de Gandía Yogur de sabores

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

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

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

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

### 15 Lunes

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

#### 16 Martes

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

### 17 Miércoles

(sin quesito) Hamburguesa de pollo con ensalada completa (lechuga, pepino, zanahoria y maíz) Fruta de temporada

Crema de calabacín

#### 18 Jueves

Espaguetis con aceite Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada

### 19 Viernes

Ensalada completa con atún (lechuga, pepino, zanahoria y maíz)

Arroz al horno Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

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

Lunes

Sopa bullabesa

(pasta, calamar, mejillón ,almejas,

merluza y guisantes)

22

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

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

Crema de legumbres

(Alubias, cebolla y zanahoria)

Doré de merluza con

ensalada de pepino

y maíz

Yogur de sabores

24 Miércoles

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

Jueves

25

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

P: 33g G 26 **Viernes** 

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

Lomo a la plancha con

ensalada de maíz 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 maíz Fruta de temporada

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

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

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

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

### 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga 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), 1/4 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).

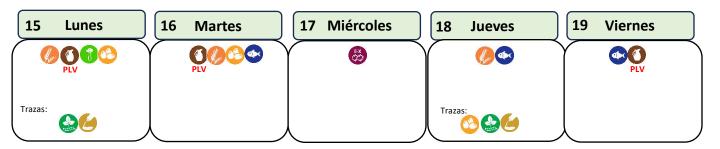
## Contacto:

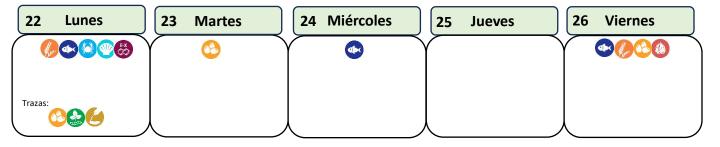
admin@secualiment.com 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment

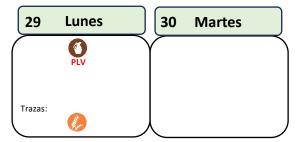












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

# 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







# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES



#### 09 Martes

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

#### 10 Miércoles

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

#### 11 Jueves

Arroz con verduras zanahoria, patata, pimiento, puerro cebolla, tomate y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y York Fruta de temporada

### 12 **Viernes**

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

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

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

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

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

### 16 Martes

Guiso de arroz con carne de cerdo, ternera y verduras Limanda rebozada Yogur de sabores

#### 17 Miércoles

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

#### 18 Jueves

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

### 19 Viernes

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

Fruta de temporada

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

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

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

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

### 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 v 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

Sémola de arroz con zanahoria y cebolla 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

Guiso de arroz con cerdò ternera y verduras 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), 1/4 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















# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



# A TENER EN CUENTA:

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

# Contacto:







# 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:





# MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: MARISCO (CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS)



# 09 Martes

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

# 10 Miércoles

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

# 11 Jueves

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

# 12 Viernes

Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fideuà de pescado (sin gambas, calamar, mejillón ni

Yogur de sabores

718 Kcal; 80g HC; 34g P; 29g G 808 Kcal; 101g HC; 26g P; 33g G 658 Kcal; 77g HC; 33g P; 24g G 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

# 16 Martes

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

# 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

CON QUESO (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Ensalada completa

Arroz al horno Fruta de temporada

755 Kcal; 88g HC; 27g

P: 33g G

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

Lunes

Sopa de tiburones con

merluza y guisantes

Lomo a la plancha con

ensalada de tomate y

aceitunas

Fruta de temporada

22

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

Martes

23

Arroz caldoso Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

# 24 Miércoles

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

# 25 Jueves

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

# 26 Viernes

Ensalada completa con atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Paella Valenciana (sin

albóndigas) Fruta de temporada

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

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

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

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

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

# 29 Lunes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)

Merluza a la plancha 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).

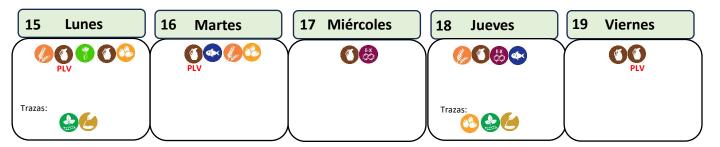
## Contacto:

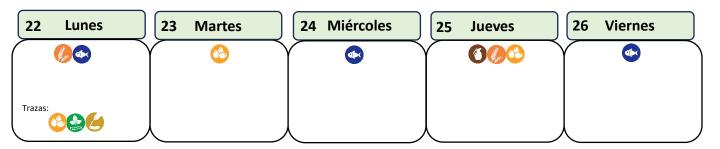
admin@secualiment.com 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment

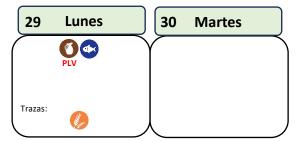












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

# 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:









# 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:





# MENÚ ESCOLAR - COMIDAS MENÚ ESPECIAL: PLV + MARISCO (CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS)



#### 09 Martes

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

# Miércoles

Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

#### 11 Jueves

Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de lechuga. tomate y Pavo Fruta de temporada

### 12 **Viernes**

Ensalada completa con atún (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fideuà de pescado (sin gambas, calamar, mejillón ni

Yogur de sabores

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

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

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

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

#### 15 Lunes

Sopa de fideos de caldo de verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz con atún Fruta de temporada

### 16 Martes

Garbanzos a la jardinera Limanda rebozada Yogur de sabores

686 Kcal; 87g HC; 37g

P: 21g G

### 17 Miércoles

Crema de calabacín (sin quesito) Hamburguesa de

pollo con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

<del>Fruta de temporada</del> 503 Kcal; 45g HC; 36g P: 20g G

### 18 Jueves

Espaguetis con tomate Caballa en aceite con ensalada de lechuga v tomate Fruta de temporada

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

### 19 Viernes

Ensalada completa con Pavo (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Arroz al horno (con caldo de verduras) Fruta de temporada

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

### 22 Lunes

540 Kcal; 43g HC; 23g

P; 30g G

Sopa de tiburones con 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 (sin

albóndigas) Fruta de temporada

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

### 29 Lunes

Lentejas a la jardinera Merluza a la plancha 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); 1/4 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).

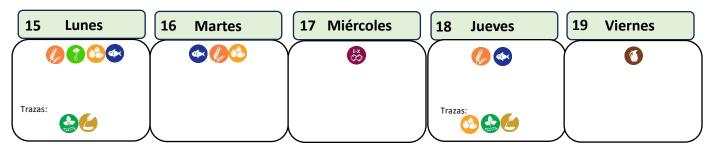
## Contacto:

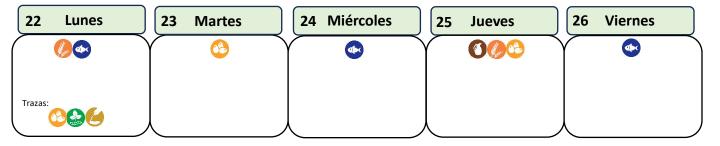
admin@secualiment.com 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment

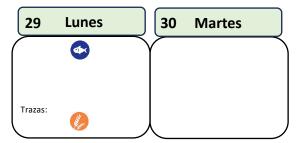












# ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces



















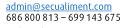




# A TENER EN CUENTA:

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:



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:

