



### 03 Lunes

Sopa de cocido con fideos  
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas  
Fruta de temporada

544 Kcal; 47g HC; 46g P; 19g G

### 04 Martes

Arroz a la cubana (con tomate y huevo)  
Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

810 Kcal; 108g HC; 23g P; 32g G

### 05 Miércoles

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de sabores

725 Kcal; 87g HC; 35g P; 26g G

### 06 Jueves

Macarrones con tomate y queso  
Varitas de merluza con ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada

793 Kcal; 113g HC; 27g P; 25g G

### 07 Viernes

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

754 Kcal; 97g HC; 25g P; 29g G

### 10 Lunes

Espaguetis carbonara  
Doré de merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada

752 Kcal; 90g HC; 23g P; 35g G

### 11 Martes

Lentejas a la jardinera  
Lomo con tomate  
Fruta de temporada

631 Kcal; 85g HC; 39g P; 14g G

### 12 Miércoles

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

613 Kcal; 78g HC; 20g P; 24g G

### 13 Jueves

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín)  
Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate y aceitunas  
Yogur de sabores

613 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G

### 14 Viernes

Ensalada completa con queso (tomate, lechuga, zanahoria y maíz)  
Fideuà de Gandia  
Fruta de temporada

647 Kcal; 89g HC; 29g P; 19g G

### 17 Lunes

Macarrones con tomate y atún  
Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

760 Kcal; 107g HC; 31g P; 23g G

### 18 Martes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)  
Limanda rebozada con ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada

481 Kcal; 59g HC; 20g P; 18g G

### 19 Miércoles

Sopa jardinera (con tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio)  
Pollo a la parisina  
Fruta de temporada

424 Kcal; 65g HC; 16g P; 13g G

### 20 Jueves

Crema de calabacín (patata, puerro y quesito)  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

466 Kcal; 63g HC; 20g P; 15g G

### 21 Viernes

Ensalada completa con York (tomate, lechuga, zanahoria y maíz)  
Paella valenciana  
Yogur de sabores

734 Kcal; 105g HC; 32g P; 20g G

#### FRUTA DE TEMPORADA:

Albaricoque, cerezas, fresas, limones, maracuyá, melocotón, nectarina, níspero, papaya, piña y plátano.

#### 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 desea 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@seculiment.com](mailto:admin@seculiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





03 Lunes	04 Martes	05 Miércoles	06 Jueves	07 Viernes
 <b>PLV</b> Trazas: 	 Trazas: 	 <b>PLV</b> Trazas: 	 <b>PLV</b> Trazas: 	 <b>PLV</b> Trazas: 
10 Lunes	11 Martes	12 Miércoles	13 Jueves	14 Viernes
 Trazas: 	Trazas: 	 Trazas: 	 Trazas: 	 Trazas: 
17 Lunes	18 Martes	19 Miércoles	20 Jueves	21 Viernes
 Trazas: 	 Trazas: 	 Trazas: 	 Trazas: 	 <b>PLV</b> Trazas: 



**ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN**



**ATENEREN 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





**03 Lunes**

Tortilla de champiñones con ensalada  
Fruta de temporada

**04 Martes**

Wok de verduras con ternera a la plancha  
Fruta de temporada

**05 Miércoles**

Sardinas con queso fresco y ensalada de tomate  
Fruta de temporada

**06 Jueves**

Hamburguesa con berenjena asada  
Fruta de temporada

**07 Viernes**

Dorada a la sal con pimiento asado  
Fruta de temporada

**10 Lunes**

Hígado de cordero a la plancha con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada

**11 Martes**

Tortilla de calabacín y cebolla  
Fruta de temporada

**12 Miércoles**

Salmón a la plancha con salteado de verduras  
Fruta de temporada

**13 Jueves**

Ensalada de patata, zanahoria, tomate y huevo duro  
Fruta de temporada

**14 Viernes**

Ensalada de espárragos verdes, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco  
Fruta de temporada

**17 Lunes**

Ensalada murciana (tomate, cebolla, aceitunas negras y huevo duro) con queso fresco  
Fruta de temporada

**18 Martes**

Lomo a la plancha con ensalada valenciana (lechuga, tomate, cebolla)  
Fruta de temporada

**19 Miércoles**

Ensalada de tomate y queso con lubina a la plancha  
Fruta de temporada

**20 Jueves**

Escalope de cerdo con wok de verduras  
Fruta de temporada

**21 Viernes**

Pizza casera con tomate, calabacín, pimiento, champiñones y huevo  
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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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