

JUNIO 2024

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS
MUSULMÁN



03 Lunes

Sopa de fideos con caldo de verduras
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

Garbanzos a la jardinera (cebolla, patata, puerro, zanahoria, pimiento)
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 (sin costillas ni morcilla)
Fruta de temporada

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

10 Lunes

Espaguetis con tomate y queso
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
Pollo 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 (sin albóndigas)
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 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@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
<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>PLV</p> <p>Trazas:</p>	<p>PLV</p> <p>Trazas:</p>
10 Lunes	11 Martes	12 Miércoles	13 Jueves	14 Viernes
<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>E-X</p> <p>Trazas:</p>	<p>E-X</p> <p>Trazas:</p>
17 Lunes	18 Martes	19 Miércoles	20 Jueves	21 Viernes
<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>Trazas:</p>	<p>PLV</p>



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
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
 686 800 813 – 699 143 675

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



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 (sin albóndigas)
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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





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



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
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
 686 800 813 – 699 143 675

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



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 con tomate (sin 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)
Filete de merluza a la plancha 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 queso (tomate, lechuga, zanahoria y maíz)
Arroz al horno
Fruta de temporada

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

10 Lunes

Espaguetis con tomate y queso
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
Filete de merluza a la plancha 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
Pollo a la plancha 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 a la plancha 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 plancha 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 (sin albóndigas)
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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





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



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
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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
 686 800 813 – 699 143 675

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

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



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 con tomate (sin huevo) Filete de merluza a la plancha 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) Filete de merluza a la plancha 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 queso (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) Arroz al horno Fruta de temporada 754 Kcal; 97g HC; 25g P; 29g G
10 Lunes Espaguetis con tomate y queso 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 Filete de merluza a la plancha 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 pescado Fruta de temporada 647 Kcal; 89g HC; 29g P; 19g G
17 Lunes Macarrones con tomate y atún Pollo a la plancha 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 a la plancha 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 plancha 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 (sin albóndigas) 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@secualiment.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
 PLV Trazas: 		 PLV	 PLV Trazas: 	 PLV
10 Lunes	11 Martes	12 Miércoles	13 Jueves	14 Viernes
 Trazas: 	Trazas: 			 Trazas: 
17 Lunes	18 Martes	19 Miércoles	20 Jueves	21 Viernes
 Trazas: 		 Trazas: 		 PLV



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
 686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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
 686 800 813 – 699 143 675

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

JUNIO 2024

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y PIMIENTO



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 con tomate (sin 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)
Filete de merluza a la plancha 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 queso (tomate, lechuga, zanahoria y maíz)
Arroz al horno
Fruta de temporada

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

10 Lunes

Espaguetis con tomate y queso
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 (sin pimiento rojo)
Lomo con tomate
Fruta de temporada

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

12 Miércoles

Arroz caldoso (sin pimiento rojo)
Filete de merluza a la plancha 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
Pollo a la plancha 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 a la plancha 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 plancha 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 (sin albóndigas ni pimiento rojo)
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
686 800 813 – 699 143 675

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





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



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
 686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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
 686 800 813 – 699 143 675

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



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)
Filete de merluza a la plancha 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
Fruta de temporada

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

06 Jueves

Macarrones con tomate
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 con tomate
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
Fruta de temporada

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

14 Viernes

Ensalada completa con atún (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
Pollo a la plancha 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, **SIN 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 huevo duro (tomate, lechuga, zanahoria y maíz)
Paella valenciana
Fruta de temporada

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
686 800 813 – 699 143 675

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





03 Lunes	04 Martes	05 Miércoles	06 Jueves	07 Viernes
 PLV Trazas: 		 PLV	 Trazas: 	 PLV
10 Lunes	11 Martes	12 Miércoles	13 Jueves	14 Viernes
 Trazas: 			 E-X	 E-X Trazas:
17 Lunes	18 Martes	19 Miércoles	20 Jueves	21 Viernes
 Trazas: 		 Trazas: 	 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
 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
 686 800 813 – 699 143 675

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

JUNIO 2024

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE



03 Lunes

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

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

04 Martes

Arroz blanco con huevo
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
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 maíz
Fruta de temporada

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

06 Jueves

Macarrones con aceite
Varitas de merluza con ensalada de pepino y maíz
Fruta de temporada

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

07 Viernes

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

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

10 Lunes

Espaguetis con aceite
Doré de merluza a la plancha con ensalada de pepino y maíz
Fruta de temporada

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

11 Martes

Lentejas a la jardinera
Lomo a la plancha
Fruta de temporada

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

12 Miércoles

Arroz caldoso
Tortilla de patatas con ensalada de pepino 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 pepino y aceitunas
Fruta de temporada

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

14 Viernes

Ensalada completa con atún (pepino, lechuga, zanahoria y maíz)
Fideuà de Gandia
Fruta de temporada

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

17 Lunes

Macarrones con atún
Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
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 pepino 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, **SIN QUESITO**)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

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

21 Viernes

Ensalada completa con huevo duro (pepino, lechuga, zanahoria y maíz)
Paella valenciana
Fruta de temporada

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
686 800 813 – 699 143 675

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





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



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
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
 686 800 813 – 699 143 675

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



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

Guiso de arroz con carne de cerdo, ternera y verduras
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

Arroz con verduras (zanahoria, patata, pimiento, puerro, cebolla, tomate y espinacas)
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

Sémola de arroz con zanahoria y cebolla
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
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
 PLV Trazas: 	 Trazas: 	 PLV Trazas: 	 PLV Trazas: 	 PLV 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: 	 PLV



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
 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
 686 800 813 – 699 143 675

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

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



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)
Filete de merluza a la plancha 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 a la 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 pescado
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 plancha 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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





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



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
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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
 686 800 813 – 699 143 675

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

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



<p>03 Lunes</p> <p>Sopa de fideos con caldo de verdura Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>544 Kcal; 47g HC; 46g P; 19g G</p>	<p>04 Martes</p> <p>Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>810 Kcal; 108g HC; 23g P; 32g G</p>	<p>05 Miércoles</p> <p>Garbanzos a la jardinera (cebolla, patata, puerro, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>725 Kcal; 87g HC; 35g P; 26g G</p>	<p>06 Jueves</p> <p>Macarrones con tomate Varitas de merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>793 Kcal; 113g HC; 27g P; 25g G</p>	<p>07 Viernes</p> <p>Ensalada completa con huevo duro (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) Arroz al horno (con caldo de verdura) Fruta de temporada</p> <p>754 Kcal; 97g HC; 25g P; 29g G</p>
<p>10 Lunes</p> <p>Espaguetis con tomate Doré de merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>752 Kcal; 90g HC; 23g P; 35g G</p>	<p>11 Martes</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo con tomate Fruta de temporada</p> <p>631 Kcal; 85g HC; 39g P; 14g G</p>	<p>12 Miércoles</p> <p>Arroz caldoso Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>613 Kcal; 78g HC; 20g P; 24g G</p>	<p>13 Jueves</p> <p>Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>613 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G</p>	<p>14 Viernes</p> <p>Ensalada completa con atún (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) Fideuà de pescado Fruta de temporada</p> <p>647 Kcal; 89g HC; 29g P; 19g G</p>
<p>17 Lunes</p> <p>Macarrones con tomate y atún Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>760 Kcal; 107g HC; 31g P; 23g G</p>	<p>18 Martes</p> <p>Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Limanda rebozada con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>481 Kcal; 59g HC; 20g P; 18g G</p>	<p>19 Miércoles</p> <p>Sopa jardinera (con tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio) Pollo a la parisina Fruta de temporada</p> <p>424 Kcal; 65g HC; 16g P; 13g G</p>	<p>20 Jueves</p> <p>Crema de calabacín (patata, puerro SIN QUESITO) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>466 Kcal; 63g HC; 20g P; 15g G</p>	<p>21 Viernes</p> <p>Ensalada completa con huevo (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) Paella valenciana Fruta de temporada</p> <p>734 Kcal; 105g HC; 32g P; 20g G</p>

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@secualiment.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
 Trazas: 			 Trazas: 	
10 Lunes	11 Martes	12 Miércoles	13 Jueves	14 Viernes
 Trazas: 	Trazas: 		 Trazas: 	 Trazas:
17 Lunes	18 Martes	19 Miércoles	20 Jueves	21 Viernes
 Trazas: 		 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
 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
 686 800 813 – 699 143 675

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



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 **AL HORNO** 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
Merluza a la plancha 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 **AL HORNO** 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 a la plancha 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 plancha 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
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
 PLV Trazas: 	 Trazas: 	 PLV Trazas: 	 PLV Trazas: 	 PLV 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: 	 PLV



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
 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
 686 800 813 – 699 143 675

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