



**FRUTA DE TEMPORADA:**  
Albaricoque, cerezas, fresas, limones, maracuyá,  
melocotón, nectarina, níspero, papaya, piña y  
plátano.

		<b>01 Miércoles</b>	<b>02 Jueves</b>	<b>03 Viernes</b>
			Macarrones con tomate (opcional queso) Varitas de merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada
			702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G	474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G
<b>06 Lunes</b>	<b>07 Martes</b>	<b>08 Miércoles</b>	<b>09 Jueves</b>	<b>10 Viernes</b>
Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York Fruta de temporada	Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores	Sopa de cocido con fideos Pollo a la parisina Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Tortilla con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún Fideuà de Gandía Fruta de temporada
619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G	497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G	428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G	666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G	577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G
<b>13 Lunes</b>	<b>14 Martes</b>	<b>15 Miércoles</b>	<b>16 Jueves</b>	<b>17 Viernes</b>
Lentejas a la jardinera Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Hervido valenciano Lomo con tomate Yogur de sabores	Espaguetis a la carbonara Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana Fruta de temporada
790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G	478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G	840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G	456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G	708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G
<b>20 Lunes</b>	<b>21 Martes</b>	<b>22 Miércoles</b>	<b>23 Jueves</b>	<b>24 Viernes</b>
Macarrones a la boloñesa Rollitos de York y Queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Garbanzos a la jardinera Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito) Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas Yogur de sabores	Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo con champiñones Fruta de temporada	Arroz caldoso Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada
601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G	746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G	494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G	549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G	359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G
<b>27 Lunes</b>	<b>28 Martes</b>	<b>29 Miércoles</b>	<b>30 Jueves</b>	<b>31 Viernes</b>
Sopa jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de tomate Yogur de sabores	Espaguetis con atún Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín) Limanda rebozada con ensalada de tomate y aceitunas Yogur de sabores	Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G	736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G	719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G	437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G	669 Kcal; 97g HC; 27g P; 19g G

**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](mailto:admin@seculiment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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





<p><b>01 Miércoles</b></p>	<p><b>02 Jueves</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>03 Viernes</b></p> <p>Trazas de:</p>
<p><b>06 Lunes</b></p> <p><b>PLV</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>07 Martes</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>08 Miércoles</b></p> <p><b>PLV</b></p> <p>Trazas de:</p>
<p><b>13 Lunes</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>14 Martes</b></p>	<p><b>15 Miércoles</b></p> <p>Trazas de:</p>
<p><b>20 Lunes</b></p> <p><b>PLV</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>21 Martes</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>22 Miércoles</b></p> <p>Trazas de:</p>
<p><b>27 Lunes</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>28 Martes</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>29 Miércoles</b></p> <p><b>PLV</b></p> <p>Trazas de:</p>
<p><b>30 Jueves</b></p> <p>Trazas de:</p>	<p><b>31 Viernes</b></p> <p>Trazas de:</p>	

**ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN**



**A TENER EN CUENTA:**

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

**Contacto:**

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

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





**01 Miércoles**



**02 Jueves**

Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate y pepino.  
Fruta.

**03 Viernes**

Dorada a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta.

**06 Lunes**

Solomillo de pollo a la plancha con brócoli al vapor.  
Fruta.

**07 Martes**

Salmón al horno con cebolla y guisantes.  
Fruta.

**08 Miércoles**

Tortilla de patatas y calabacín.  
Fruta.

**09 Jueves**

Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y tomate.  
Fruta.

**10 Viernes**

Cinta de lomo con menestra de verduras salteadas.  
Fruta.

**13 Lunes**

Crema de coliflor con queso fresco a la plancha.  
Fruta.

**14 Martes**

Pastel de verduras (huevo, calabacín, berenjena, pimiento rojo y cebolla)  
Fruta.

**15 Miércoles**

Brocheta de pollo con tomate Cherry y pimiento verde.  
Fruta.

**16 Jueves**

Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate, pepino y aguacate.  
Fruta.

**17 Viernes**

Pizza con base de brócoli, jamón York, queso y tomate.  
Fruta.

**20 Lunes**

Emperador a la plancha con pimiento verde asado.  
Fruta.

**21 Martes**

Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena.  
Fruta

**22 Miércoles**

Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria.  
Fruta.

**23 Jueves**

Crema de verduras con queso fresco.  
Fruta.

**24 Viernes**

Salteado de espinacas, piñones, pasas y gambas.  
Fruta.

**27 Lunes**

Filete de pescado a la plancha con ensalada de pepino.  
Fruta.

**28 Martes**

Ternera a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta.

**29 Miércoles**

Ensalada de tomate, lechuga, pepino, atún y queso.  
Fruta.

**30 Jueves**

Hígado de cordero a la plancha con ajetes tiernos.  
Fruta.

**31 Viernes**

Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y aceitunas.  
Fruta.

**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 N° Col. CODINUCOVA CV00427

