



MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO

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

01 Miércoles



02 Jueves

Macarrones con tomate (opcional queso)
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G

03 Viernes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Pechuga con ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Aroz blanco con tomate (sin huevo)
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York
Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de cocido con fideos
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Lentejas a la jardinera
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso
Paella valenciana (sin albóndigas)
Fruta de temporada

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Rollitos de York y Queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Garbanzos a la jardinera
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito)
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Pollo con champiñones
Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

Arroz caldoso
Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
Pechuga con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Limanda a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

Arroz blanco con tomate (sin huevo)
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y PIMIENTO

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

01 Miércoles	02 Jueves	03 Viernes
	Macarrones con tomate (opcional queso) Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Pechuga 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
06 Lunes	07 Martes	08 Miércoles
Arroz blanco con tomate (sin huevo) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York ruta 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
619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G	497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G	428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G
09 Jueves	10 Viernes	
Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún Fideuà de Gandía Fruta de temporada	
666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G	577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G	
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles
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
790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G	478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G	840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G
16 Jueves	17 Viernes	
Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana (sin albóndigas Y sin pimiento) Fruta de temporada	
456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G	708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G	
20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
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 plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogur de sabores
601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G	746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G	494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G
23 Jueves	24 Viernes	
Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo con champiñones Fruta de temporada	Arroz caldoso (sin pimiento) Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	
549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G	359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G	
27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Sopa jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de tomate Yogur de sabores	Espaguetis con atún Pechuga 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
340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G	736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G	719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G
30 Jueves	31 Viernes	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín) Limanda a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogur de sabores	Arroz blanco con tomate (sin huevo) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRITOS

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

01 Miércoles



02 Jueves

Macarrones con tomate (opcional queso)
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G

03 Viernes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo)
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York
Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de cocido con fideos
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)
Tortilla con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Lentejas a la jardinera
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso
Paella valenciana
Fruta de temporada

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Rollitos de York y Queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Garbanzos a la jardinera
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito)
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Pollo con champiñones
Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

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

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Limanda a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

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

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 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 frita).

Contacto:

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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p> <p>Trazas de:</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>07 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y MARISCO (Crustáceos y moluscos)

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

01 Miércoles	02 Jueves	03 Viernes
	Macarrones con tomate (opcional queso) Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Pechuga 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
06 Lunes	07 Martes	08 Miércoles
Arroz blanco con tomate (sin 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
619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G	497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G	428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G
09 Jueves	10 Viernes	
Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún Fideuà de pescado Fruta de temporada	
666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G	577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G	
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles
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
790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G	478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G	840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G
16 Jueves	17 Viernes	
Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada	
456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G	708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G	
20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
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 plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogur de sabores
601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G	746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G	494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G
23 Jueves	24 Viernes	
Sopa de tiburones con merluza Pollo con champiñones Fruta de temporada	Arroz caldoso Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	
549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G	359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G	
27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Sopa jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de tomate Yogur de sabores	Espaguetis con atún Pechuga 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
340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G	736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G	719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G
30 Jueves	31 Viernes	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín) Limanda a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogur de sabores	Arroz blanco con tomate (sin huevo) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p>		<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>09 Jueves</p> <p>PLV</p>	<p>10 Viernes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>
<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>	<p>16 Jueves</p>
<p>17 Viernes</p> <p>PLV</p>	<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>
<p>22 Miércoles</p>	<p>23 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>24 Viernes</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y CACAHUETES

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

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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p> <p>Trazas de:</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>07 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS

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

01 Miércoles



02 Jueves

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

702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G

03 Viernes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo)
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York
Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de cocido con fideos
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)
Tortilla con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Lentejas a la jardinera
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso
Paella valenciana (sin albóndigas)
Fruta de temporada

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Rollitos de York y Queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Garbanzos a la jardinera
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito)
Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Pollo con champiñones
Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

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

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

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

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

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

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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p> <p>Trazas de:</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>07 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LACTOSA

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

01 Miércoles



02 Jueves

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

702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G

03 Viernes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo)
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de cocido con fideos
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)
Tortilla con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Lentejas a la jardinera
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

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

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Ensalada de lechuga y tomate y atún
Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Garbanzos a la jardinera
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata y puerro - sin quesito)
Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Pollo con champiñones
Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

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

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

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

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

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

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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>06 Lunes</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE

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

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

Contacto:

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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES

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

01 Miércoles



02 Jueves

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

702 Kcal; 102g HC;
25g P; 21g G

03 Viernes

Sémola de arroz con zanahoria y cebolla
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo)
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York
Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de cocido con fideos
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Guiso de arroz con (verduras, carne de cerdo y ternera)
Tortilla con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Arroz con verduras (zanahoria, patata, pimiento, puerro, cebolla, tomate y espinacas)
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Sémola de arroz con zanahoria y cebolla
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso
Paella valenciana
Fruta de temporada

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Rollitos de York y Queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Arroz con verduras (zanahoria, patata, pimiento, puerro, cebolla, tomate y espinacas)
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito)
Merluza a la romana con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Pollo con champiñones
Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

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

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Guiso de arroz con (verduras, carne de cerdo y ternera)
Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

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

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

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

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
686 800 813 – 699 143 675

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p> <p>Trazas de:</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>07 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>22 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 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)

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

01 Miércoles



02 Jueves

Macarrones con tomate (opcional queso)
 Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz
 Fruta de temporada

702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G

03 Viernes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso
 Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo)
 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con York
 Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
 Merluza con ensalada de lechuga y tomate
 Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de cocido con fideos
 Pollo a la parisina
 Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera)
 Tortilla con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
 Fideuà de pescado
 Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Lentejas a la jardinera
 Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
 Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
 Lomo con tomate
 Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso
 Paella valenciana
 Fruta de temporada

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
 Rollitos de York y Queso con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Garbanzos a la jardinera
 Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
 Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito)
 Merluza a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
 Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa tiburones con merluza
 Pollo con champiñones
 Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

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

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
 Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
 Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
 Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
 Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
 Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

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

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

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

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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p> <p>PLV</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>PLV</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: PLV Y MARISCO (Crustáceos y Moluscos)

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

01 Miércoles



02 Jueves

Macarrones con tomate (opcional queso)
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

702 Kcal; 102g HC; 25g P; 21g G

03 Viernes

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada

474 Kcal; 38g HC; 19g P; 27g G

06 Lunes

Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo)
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con Pavo
Fruta de temporada

619 Kcal; 91g HC; 19g P; 20g G

07 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín)
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

497 Kcal; 61g HC; 21g P; 19g G

08 Miércoles

Sopa de fideos con caldo de verduras
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

428 Kcal; 55g HC; 21g P; 15g G

09 Jueves

Garbanzos a la jardinera
Tortilla con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

666 Kcal; 72g HC; 31g P; 28g G

10 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con atún
Fideuà de pescado
Fruta de temporada

577 Kcal; 79g HC; 29g P; 16g G

13 Lunes

Lentejas a la jardinera
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

790 Kcal; 80g HC; 44g P; 33g G

14 Martes

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Yogur de sabores

478 Kcal; 55g HC; 26g P; 17g G

15 Miércoles

Espaguetis a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 100g HC; 23g P; 40g G

16 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

456 Kcal; 45g HC; 17g P; 23g G

17 Viernes

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con Pavo
Paella valenciana
Fruta de temporada

708 Kcal; 95g HC; 30g P; 22g G

20 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Rollitos de Pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

601 Kcal; 80g HC; 27g P; 19g G

21 Martes

Garbanzos a la jardinera
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 81g HC; 40g P; 29g G

22 Miércoles

Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesito)
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

494 Kcal; 62g HC; 23g P; 17g G

23 Jueves

Sopa tiburones con merluza
Pollo con champiñones
Fruta de temporada

549 Kcal; 64g HC; 19g P; 24g G

24 Viernes

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

359 Kcal; 37g HC; 23g P; 13g G

27 Lunes

Sopa jardinera
Pechuga a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

340 Kcal; 37g HC; 21g P; 12g G

28 Martes

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta de temporada

736 Kcal; 82g HC; 32g P; 31g G

29 Miércoles

Lentejas a la jardinera
Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

719 Kcal; 71g HC; 53g P; 24g G

30 Jueves

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

437 Kcal; 54g HC; 19g P; 16g G

31 Viernes

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

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 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

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





<p>01 Miércoles</p>	<p>02 Jueves</p> <p>Trazas de:</p>	<p>03 Viernes</p>
<p>06 Lunes</p>	<p>07 Martes</p>	<p>08 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>13 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>14 Martes</p>	<p>15 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>20 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>21 Martes</p>	<p>22 Miércoles</p>
<p>27 Lunes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>28 Martes</p> <p>Trazas de:</p>	<p>29 Miércoles</p> <p>Trazas de:</p>
<p>30 Jueves</p>	<p>31 Viernes</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
686 800 813 – 699 143 675

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



MAYO 2024

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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
 686 800 813 – 699 143 675

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

