



FRUTA DE TEMPORADA:
Aguacate, caqui, Kiwi, limón, granada, mandarina, mango, pera, plátano, manzana, uva, naranja, chirimoya, melón.

01 Miércoles

Espaguetis con atún
(pasta integral)
Nuggets de pollo con
ensalada de tomate y
aceitunas
Fruta de temporada

870 Kcal; 85g HC; 35g
P: 38g G

02 Jueves



03 Viernes



06 Lunes

FESTIVO

07 Martes

FESTIVO

08 Miércoles

FESTIVO

09 Jueves

FESTIVO

10 Viernes

FESTIVO

13 Lunes

FESTIVO

14 Martes

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

814Kcal; 86g HC; 35g
P: 38g G

15 Miércoles

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

793Kcal; 71g HC; 47g
P: 35g G

16 Jueves

Lentejas a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Pechuga rebozada con
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

710 Kcal; 82g HC; 46g
P: 22g G

17 Viernes

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

674Kcal; 94g HC; 29g
P: 19g G

20 Lunes

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

789 Kcal; 103g HC;
24g P; 31g G

21 Martes

Crema de legumbres
(alubias, zanahoria y puerro)
Hamburguesa con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

516Kcal; 56g HC; 29g
P: 19g G

22 Miércoles

Sopa de cocido (con
pasta integral)
Merluza con patatas
fritas
Fruta de temporada

721 Kcal; 79g HC; 23g
P: 34g G

23 Jueves

Hervido valenciano
Pollo al horno con
ensalada de lechuga,
tomate
Yogur de sabores

573Kcal; 73g HC; 21g
P: 21g G

24 Viernes

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

854 Kcal; 104g HC;
30g P; 35g G

27 Lunes

Sopa jardinera (con pasta
integral)
Lomo con tomate
Yogur de sabores o
fruta de temporada

547 Kcal; 59g HC; 27g
P: 22g G

28 Martes

Garbanzos a la
jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Merluza con ensalada
de tomate
Fruta de temporada

623 Kcal; 79g HC; 30g
P: 21g G

29 Miércoles

Crema de calabacín
(con quesito)
Tortilla de patatas
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

474 Kcal; 56g HC; 18g
P: 20g G

30 Jueves

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

738 Kcal; 103g HC;
30g P; 23g 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. Dos veces por semana se sirve pan integral.
¡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.

El agua es la única bebida servida en el comedor.
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





	01 Miércoles	02 Jueves	03 Viernes		
1º Plato					
2º Plato					
	06 Lunes	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato					
2º Plato					

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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





01 Miércoles

Tortilla de berenjena
con queso fresco
Fruta de temporada

02 Jueves



03 Viernes



06 Lunes

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

Filete de ternera con
pimientos verdes a la
plancha
Fruta de temporada

15 Miércoles

Conejo al ajillo con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

16 Jueves

Dorada al horno con
verduras
Fruta de temporada

17 Viernes

Hamburguesa vegetal
con puré de zanahoria
Fruta de temporada

20 Lunes

21 Martes

Rape a la marinera
con zanahoria asada
Fruta de temporada

22 Miércoles

Revuelto de ajos
tiernos y gambas
Fruta de temporada

23 Jueves

Calamar guisado con
tomate y cebolla
Fruta de temporada

24 Viernes

Pizza de york y
queso con ensalada
de lechuga, pepino y
tomate
Fruta de temporada

27 Lunes

28 Martes

Filete de pavo a la
plancha con crema
de calabaza
Fruta de temporada

29 Miércoles

Filete de lenguado
con cebolla, zanahoria
y calabacín
Fruta de temporada

30 Jueves

Tortilla de espinacas
con tomate fresco
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 N° Col. CODINUCOVA CV00427

