

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRITOS



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

01 Miércoles

Espaguetis con atún
(pasta integral)
Pechuga 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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

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

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

738 Kcal; 103g HC;
30g P; 23g G

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

Dorada al horno con
verduras
Fruta de temporada

Hamburguesa vegetal
con puré de zanahoria
Fruta de temporada

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con brócoli al
vapor
Fruta de temporada

Rape a la marinera
con zanahoria asada
Fruta de temporada

Revuelto de ajos
tiernos y gambas
Fruta de temporada

Calamar guisado con
tomate y cebolla
Fruta de temporada

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

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

Coliflor hervida con
huevo duro
Fruta de temporada

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

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

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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y MUSULMÁN



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

Sopa jardinera (con pasta
integral)
Pechuga a la plancha
Yogur de sabores o
fruta de temporada

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

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

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

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con Pavo
Paella Valenciana
(sin albóndigas)
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 desean 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

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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con York
Paella Valenciana
(sin albóndigas)
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 desean 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@secualiment.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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO y MARISCO
(Crustáceos y Moluscos)



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

Arroz caldoso
Lomo a la plancha
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

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

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

Crema de calabacín
(con quesito)
Pechuga a la plancha
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con York
Paella Valenciana
(sin albóndigas)
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 desean 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@secualiment.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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 desean 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@secualiment.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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LACTOSA y TOMATE



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

01 Miércoles

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

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

02 Jueves



03 Viernes



06 Lunes

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

Macarrones con
tomate (sin tomate)
Caballa en aceite con
ensalada de lechuga y
pepino
Fruta de temporada

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

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

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

Lentejas a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimienta y espinacas)
Pechuga a la plancha
con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta de temporada

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

Ensalada completa
(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz) con atún
Arroz blanco con
huevo
Fruta de temporada

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

Sopa jardinera (con pasta
integral)
Lomo a la plancha
Yogur de sabores o
fruta de temporada

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

Garbanzos a la
jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimienta y espinacas)
Merluza con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta de temporada

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

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

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

Ensalada completa
(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
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 desean 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





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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

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

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
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 desean 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

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

Dorada al horno con
verduras
Fruta de temporada

Hamburguesa vegetal
con puré de zanahoria
Fruta de temporada

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con brócoli al
vapor
Fruta de temporada

Rape a la marinera
con zanahoria asada
Fruta de temporada

Revuelto de ajos
tiernos y gambas
Fruta de temporada

Calamar guisado con
tomate y cebolla
Fruta de temporada

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

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

Coliflor hervida con
huevo duro
Fruta de temporada

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

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

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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

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

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

738 Kcal; 103g HC;
30g P; 23g G

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sémola de arroz con
zanahoria y puerro
Hamburguesa con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

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

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

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

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

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

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

854 Kcal; 104g HC;
30g P; 35g 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 desean 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@secualiment.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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: MARISCO
(Crustáceos y Moluscos)



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

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 desean 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@secualiment.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



MENÚ ESCOLAR - COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: PLV + MARISCO
(Crustáceos y Moluscos)



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

07 Martes

08 Miércoles

09 Jueves

10 Viernes

13 Lunes

14 Martes

15 Miércoles

16 Jueves

17 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

20 Lunes

21 Martes

22 Miércoles

23 Jueves

24 Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27 Lunes

28 Martes

29 Miércoles

30 Jueves

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

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

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

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

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

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

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
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 desean 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					<p>PLV</p>
	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

