



### 02 Lunes

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

708 Kcal; 104g HC;  
22g P; 22g G

### 03 Martes

Garbanzos con verduras  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimienta y espinacas)  
Tortilla francesa con  
ensalada de tomate y  
maíz  
Fruta de temporada

750 Kcal; 95g HC; 29g  
P; 28g G

### 04 Miércoles

Crema de calabacín  
(con queso)  
Varitas de merluza con  
ensalada de lechuga,  
tomate y queso  
Fruta de temporada

579 Kcal; 75g HC; 23g  
P; 20g G

### 05 Jueves

Sopa bullabesa  
(con pasta, calamar, mejillón,  
almejas, merluza y guisantes)  
Hamburguesa de  
pollo con patatas  
fritas  
Yogur de sabores

641 Kcal; 61g HC; 37g  
P; 27g G

### 06 Viernes



### 09 Lunes

Macarrones a la  
boloñesa  
Tortilla de patatas  
con ensalada de maíz  
y aceitunas  
Fruta de temporada

786 Kcal; 102g HC;  
30g P; 28g G

### 10 Martes

Arroz caldoso  
Sardinilla en aceite  
con ensalada de  
lechuga y tomate  
Fruta de temporada

643 Kcal; 82g HC; 28g  
P; 22g G

### 11 Miércoles

Crema de legumbres  
(Alubias, cebolla y zanahoria)  
Limanda rebozada  
con ensalada de  
lechuga y tomate  
Yogur de sabores

583 Kcal; 71g HC; 25g  
P; 22g G

### 12 Jueves

Hervido valenciano  
Pollo con  
champiñones  
Fruta de temporada

481 Kcal; 72g HC; 18g  
P; 13g G

### 13 Viernes

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

637 Kcal; 94g HC; 28g  
P; 16g G

### 16 Lunes

Estofado de lentejas  
(verduras, carne de cerdo y  
ternera)  
Caballa en aceite con  
ensalada de tomate y  
maíz  
Fruta de temporada

781 Kcal; 91g HC; 42g  
P; 28g G

### 17 Martes

Puré de verduras  
(zanahoria, puerro, patata y  
calabacín)  
Pechuga rebozada  
Fruta de temporada

546 Kcal; 69g HC; 30g  
P; 17g G

### 18 Miércoles

Espaguetis con atún  
Tortilla francesa con  
ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta de temporada

778 Kcal; 95g HC; 32g  
P; 31g G

### 19 Jueves

Guisado de magro  
(patata, verduras y cerdo)  
Merluza a la romana  
con ensalada de  
tomate y maíz  
Fruta de temporada

727 Kcal; 88g HC; 29g  
P; 29g G

### 20 Viernes

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y  
maíz) con queso  
Paella valenciana  
Postre lácteo

821 Kcal; 114g HC;  
35g P; 25g G

#### FRUTA DE TEMPORADA:

Aguacate, caqui, castaña, dátil, granada, kiwi, limón, madroño, mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, piña, plátano, tamarillo, tomate raf.

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

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





<b>02 Lunes</b>  Puede contener trazas de: 	<b>03 Martes</b>  Puede contener trazas de: 	<b>04 Miércoles</b>  Puede contener trazas de: 	<b>05 Jueves</b>  Puede contener trazas de: 	<b>06 Viernes</b> 
<b>09 Lunes</b>  Puede contener trazas de: 	<b>10 Martes</b>  Puede contener trazas de: 	<b>11 Miércoles</b>  Puede contener trazas de: 	<b>12 Jueves</b> Puede contener trazas de: 	<b>13 Viernes</b>  Puede contener trazas de: 
<b>16 Lunes</b>  PLV Puede contener trazas de: 	<b>17 Martes</b>  Puede contener trazas de: 	<b>18 Miércoles</b>  Puede contener trazas de: 	<b>19 Jueves</b>  Puede contener trazas de: 	<b>20 Viernes</b> 

### ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



### A TENER EN CUENTA:

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

### Contacto:

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

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





**02 Lunes**

Filete de pavo con pimiento rojo asado  
Fruta de temporada

**03 Martes**

Bacalao encebollado con guisantes y zanahoria hervida  
Fruta de temporada

**04 Miércoles**

Tortilla de espinacas  
Fruta de temporada

**05 Jueves**

Ensalada de patata, maíz, tomate, zanahoria y taquitos de feta  
Fruta de temporada

**06 Viernes**



**09 Lunes**

Lomo a la plancha con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada

**10 Martes**

Salmón a la plancha con pimientos verdes fritos  
Fruta de temporada

**11 Miércoles**

Revuelto de espárragos trigueros  
Fruta de temporada

**12 Jueves**

Rape al horno con menestra de verduras variadas  
Fruta de temporada

**13 Viernes**

Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta de temporada

**16 Lunes**

Pastel de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria y pimiento rojo)  
Fruta de temporada

**17 Martes**

Fritura de pescado variado con ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada

**18 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con brócoli al vapor  
Fruta de temporada

**19 Jueves**

Tortilla de calabacín y cebolla  
Fruta de temporada

**20 Viernes**

Hamburguesa de merluza con menestra de verduras salteadas  
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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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

