



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)
Merluza plancha 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 ensalada
de tomate
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 plancha 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 a la plancha
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 plancha
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
686 800 813 – 699 143 675

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





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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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





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

Lentejas con
verduras
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 patata
(patata, verduras)
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
(sin albóndigas)
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
686 800 813 – 699 143 675

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



FELIZ NAVIDAD



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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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





<p>02 Lunes</p> <p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz a la cubana (tomate y huevo) Fruta de temporada</p> <p>708 Kcal; 104g HC; 22g P; 22g G</p>	<p>03 Martes</p> <p>Garbanzos con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>750 Kcal; 95g HC; 29g P; 28g G</p>	<p>04 Miércoles</p> <p>Crema de calabacín (con queso) Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>579 Kcal; 75g HC; 23g P; 20g G</p>	<p>05 Jueves</p> <p>Sopa bullabesa (con pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Yogur de sabores</p> <p>641 Kcal; 61g HC; 37g P; 27g G</p>	<p>06 Viernes</p> <p>FIESTA</p>
<p>09 Lunes</p> <p>Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de maíz y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>786 Kcal; 102g HC; 30g P; 28g G</p>	<p>10 Martes</p> <p>Arroz caldoso Sardinilla en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>643 Kcal; 82g HC; 28g P; 22g G</p>	<p>11 Miércoles</p> <p>Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores</p> <p>583 Kcal; 71g HC; 25g P; 22g G</p>	<p>12 Jueves</p> <p>Hervido valenciano Pollo con champiñones Fruta de temporada</p> <p>481 Kcal; 72g HC; 18g P; 13g G</p>	<p>13 Viernes</p> <p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro Fideuà de Gandía Fruta de temporada</p> <p>637 Kcal; 94g HC; 28g P; 16g G</p>
<p>16 Lunes</p> <p>Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>781 Kcal; 91g HC; 42g P; 28g G</p>	<p>17 Martes</p> <p>Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga rebozada Fruta de temporada</p> <p>546 Kcal; 69g HC; 30g P; 17g G</p>	<p>18 Miércoles</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>778 Kcal; 95g HC; 32g P; 31g G</p>	<p>19 Jueves</p> <p>Guisado de magro (patata, verduras y cerdo) Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>727 Kcal; 88g HC; 29g P; 29g G</p>	<p>20 Viernes</p> <p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana (sin albóndigas) Postre lácteo</p> <p>821 Kcal; 114g HC; 35g P; 25g G</p>

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
686 800 813 – 699 143 675

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

FEIZ NAVIDAD





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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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





02 Lunes

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

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

03 Martes

Garbanzos con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Filete de merluza 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
Filete de merluza 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 a la plancha 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 atún
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 a la plancha
Fruta de temporada

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

18 Miércoles

Espaguetis con atún
Filete de merluza 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 plancha 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
686 800 813 – 699 143 675

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





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

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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz con tomate y taquitos de Pavo Fruta de temporada</p> <p>708 Kcal; 104g HC; 22g P; 22g G</p>	<p>Garbanzos con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Filete de merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>750 Kcal; 95g HC; 29g P; 28g G</p>	<p>Crema de calabacín (con queso) Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>579 Kcal; 75g HC; 23g P; 20g G</p>	<p>Sopa de tiburones con merluza y guisantes Hamburguesa de pollo con patatas fritas Yogur de sabores</p> <p>641 Kcal; 61g HC; 37g P; 27g G</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
<p>Macarrones a la boloñesa Filete de merluza con ensalada de maíz y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>786 Kcal; 102g HC; 30g P; 28g G</p>	<p>Arroz caldoso Sardinilla en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>643 Kcal; 82g HC; 28g P; 22g G</p>	<p>Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores</p> <p>583 Kcal; 71g HC; 25g P; 22g G</p>	<p>Hervido valenciano Pollo con champiñones Fruta de temporada</p> <p>481 Kcal; 72g HC; 18g P; 13g G</p>	<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Fideuà de Pescado Fruta de temporada</p> <p>637 Kcal; 94g HC; 28g P; 16g G</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
<p>Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>781 Kcal; 91g HC; 42g P; 28g G</p>	<p>Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga a la plancha Fruta de temporada</p> <p>546 Kcal; 69g HC; 30g P; 17g G</p>	<p>Espaguetis con atún Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>778 Kcal; 95g HC; 32g P; 31g G</p>	<p>Guisado de magro (patata, verduras y cerdo) Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>727 Kcal; 88g HC; 29g P; 29g G</p>	<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana Postre lácteo</p> <p>821 Kcal; 114g HC; 35g P; 25g G</p>

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
686 800 813 – 699 143 675

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

FELIZ NAVIDAD





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

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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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





02 Lunes

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

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

03 Martes

Garbanzos con verduras
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Filete de merluza 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
Filete de merluza con
ensalada de maíz y
aceitunas
Fruta de temporada

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

10 Martes

Arroz caldoso
(sin pimiento)
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 a la plancha
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 atún
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 a la plancha
Fruta de temporada

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

18 Miércoles

Espaguetis con atún
Filete de merluza 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 plancha
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
(sin pimiento)
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
686 800 813 – 699 143 675

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





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

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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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





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, pimiento 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
(SIN queso)
Varitas de merluza con
ensalada de lechuga,
tomate y atún
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
Fruta de temporada

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
Fruta de temporada

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 a la plancha
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 plancha
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 atún
Paella valenciana
Postre sin lactosa

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
686 800 813 – 699 143 675

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





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

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



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
 686 800 813 – 699 143 675

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





02 Lunes

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

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

04 Miércoles

Crema de calabacín
(SIN quesito)
Varitas de merluza con
ensalada de lechuga,
maíz y atún
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
Fruta de temporada

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

06 Viernes



09 Lunes

Macarrones a la
boloñesa **(sin tomate)**
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 maíz
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 pepino
Fruta de temporada

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
(pepino, 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 aguacate
y maíz
Fruta de temporada

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

17 Martes

Puré de verduras
(zanahoria, puerro, patata y
calabacín)
Pechuga a la plancha
Fruta de temporada

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

18 Miércoles

Espaguetis con atún
(sin tomate)
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga y
pepino
Fruta de temporada

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

19 Jueves

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

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

20 Viernes

Ensalada completa
(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz) con atún
Paella valenciana
Postre sin lactosa

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
686 800 813 – 699 143 675

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





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

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



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
 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)**



<p>02 Lunes</p> <p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz a la cubana (tomate y huevo) Fruta de temporada</p> <p>708 Kcal; 104g HC; 22g P; 22g G</p>	<p>03 Martes</p> <p>Garbanzos con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>750 Kcal; 95g HC; 29g P; 28g G</p>	<p>04 Miércoles</p> <p>Crema de calabacín (con queso) Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>579 Kcal; 75g HC; 23g P; 20g G</p>	<p>05 Jueves</p> <p>Sopa de tiburones con merluza y guisantes Hamburguesa de pollo con patatas fritas Yogur de sabores</p> <p>641 Kcal; 61g HC; 37g P; 27g G</p>	<p>06 Viernes</p> <p>FIESTA</p>
<p>09 Lunes</p> <p>Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de maíz y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>786 Kcal; 102g HC; 30g P; 28g G</p>	<p>10 Martes</p> <p>Arroz caldoso Sardinilla en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>643 Kcal; 82g HC; 28g P; 22g G</p>	<p>11 Miércoles</p> <p>Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores</p> <p>583 Kcal; 71g HC; 25g P; 22g G</p>	<p>12 Jueves</p> <p>Hervido valenciano Pollo con champiñones Fruta de temporada</p> <p>481 Kcal; 72g HC; 18g P; 13g G</p>	<p>13 Viernes</p> <p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro Fideuà de Pescado Fruta de temporada</p> <p>637 Kcal; 94g HC; 28g P; 16g G</p>
<p>16 Lunes</p> <p>Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>781 Kcal; 91g HC; 42g P; 28g G</p>	<p>17 Martes</p> <p>Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga rebozada Fruta de temporada</p> <p>546 Kcal; 69g HC; 30g P; 17g G</p>	<p>18 Miércoles</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>778 Kcal; 95g HC; 32g P; 31g G</p>	<p>19 Jueves</p> <p>Guisado de magro (patata, verduras y cerdo) Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>727 Kcal; 88g HC; 29g P; 29g G</p>	<p>20 Viernes</p> <p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana Postre lácteo</p> <p>821 Kcal; 114g HC; 35g P; 25g G</p>

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.

feliz NAVIDAD

La bebida de preferencia siempre será el agua.
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 Nº Col. CODINUCOVA CV00427





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

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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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



DICIEMBRE 2024

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

MENÚ ESPECIAL: OVOLACTOVEGETARIANO



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con tofu</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín (con queso)</p> <p>Empanados vegetales con ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa jardinera</p> <p>Hamburguesa vegetal con patatas fritas</p> <p>Postre de soja</p>	
708 Kcal; 104g HC; 22g P; 22g G	750 Kcal; 95g HC; 29g P; 28g G	579 Kcal; 75g HC; 23g P; 20g G	641 Kcal; 61g HC; 37g P; 27g G	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
<p>Macarrones con queso</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Queso fresco con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)</p> <p>Seitán a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Hervido valenciano</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro</p> <p>Fideuà de verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)</p> <p>Fruta de temporada</p>
786 Kcal; 102g HC; 30g P; 28g G	643 Kcal; 82g HC; 28g P; 22g G	583 Kcal; 71g HC; 25g P; 22g G	481 Kcal; 72g HC; 18g P; 13g G	637 Kcal; 94g HC; 28g P; 16g G
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín)</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis con queso</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisado de patatas (patata, verduras)</p> <p>Empanados vegetales con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Postre de soja</p>
781 Kcal; 91g HC; 42g P; 28g G	546 Kcal; 69g HC; 30g P; 17g G	778 Kcal; 95g HC; 32g P; 31g G	727 Kcal; 88g HC; 29g P; 29g G	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
686 800 813 – 699 143 675

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

FELIZ NAVIDAD





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

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 soja.
 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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: PLV + MARISCO (CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS)



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz a la cubana (tomate y huevo) Fruta de temporada</p> <p>708 Kcal; 104g HC; 22g P; 22g G</p>	<p>Garbanzos con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>750 Kcal; 95g HC; 29g P; 28g G</p>	<p>Crema de calabacín (con queso) Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>579 Kcal; 75g HC; 23g P; 20g G</p>	<p>Sopa de tiburones con merluza y guisantes Hamburguesa de pollo con patatas fritas Yogur de sabores</p> <p>641 Kcal; 61g HC; 37g P; 27g G</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
<p>Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de maíz y aceitunas Fruta de temporada</p> <p>786 Kcal; 102g HC; 30g P; 28g G</p>	<p>Arroz caldoso Sardinilla en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>643 Kcal; 82g HC; 28g P; 22g G</p>	<p>Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores</p> <p>583 Kcal; 71g HC; 25g P; 22g G</p>	<p>Hervido valenciano Pollo con champiñones Fruta de temporada</p> <p>481 Kcal; 72g HC; 18g P; 13g G</p>	<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro Fideuà de Pescado Fruta de temporada</p> <p>637 Kcal; 94g HC; 28g P; 16g G</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
<p>Lentejas con verduras Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>781 Kcal; 91g HC; 42g P; 28g G</p>	<p>Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga rebozada Fruta de temporada</p> <p>546 Kcal; 69g HC; 30g P; 17g G</p>	<p>Espaguetis con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>778 Kcal; 95g HC; 32g P; 31g G</p>	<p>Guisado de magro (patata, verduras y cerdo) Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>727 Kcal; 88g HC; 29g P; 29g G</p>	<p>Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana Postre lácteo</p> <p>821 Kcal; 114g HC; 35g P; 25g G</p>

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
686 800 813 – 699 143 675

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

FELIZ NAVIDAD



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

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





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
686 800 813 – 699 143 675

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





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

Arroz con verduras
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento 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

Sémola de arroz con
zanahoria y cebolla
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

Guiso de arroz con carne
de cerdo, ternera y verduras
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
686 800 813 – 699 143 675

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





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





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
 686 800 813 – 699 143 675

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

