



**02 Lunes**

Sémola de arroz con  
caldo de verduras  
Pescado  
Fruta de temporada

403 Kcal; 59g HC; 15g  
P; 12g G

**03 Martes**

Puré de garbanzos con  
verduras (zanahoria, patata,  
cebolla,  
puerro, pimiento y espinacas)  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

516 Kcal; 66g HC; 19g  
P; 19g G

**04 Miércoles**

Crema de calabacín  
(con queso)  
Pescado  
Fruta de temporada

352 Kcal; 54g HC; 16g  
P; 8g G

**05 Jueves**

Sémola de trigo con  
caldo de pescado  
Pollo  
Yogur de sabores

426 Kcal; 48g HC; 23g  
P; 16g G

**06 Viernes**



**09 Lunes**

Sémola de trigo con  
caldo de carne  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

422 Kcal; 54g HC; 14g  
P; 17g G

**10 Martes**

Sémola de arroz con  
caldo de verduras  
Pescado  
Fruta de temporada

403 Kcal; 59g HC; 15g  
P; 12g G

**11 Miércoles**

Crema de legumbres  
(Alubias, cebolla y zanahoria)  
Pescado  
Yogur de sabores

420 Kcal; 51g HC; 19g  
P; 15g G

**12 Jueves**

Hervido valenciano  
Pollo  
Fruta de temporada

369 Kcal; 48g HC; 16g  
P; 12g G

**13 Viernes**

Sémola de trigo con  
caldo de pescado  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

398 Kcal; 48g HC; 14g  
P; 17g G

**16 Lunes**

Puré de lentejas  
(verduras, carne de cerdo y  
ternera)  
Pescado  
Fruta de temporada

472 Kcal; 63g HC; 27g  
P; 13g G

**17 Martes**

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

365 Kcal; 47g HC; 16g  
P; 12g G

**18 Miércoles**

Sémola de trigo con  
caldo de pescado  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada

398 Kcal; 48g HC; 14g  
P; 17g G

**19 Jueves**

Guisado de patata  
con verduras  
Pescado  
Fruta de temporada

358 Kcal; 49g HC; 14g  
P; 12g G

**20 Viernes**

Sémola de arroz con  
caldo de carne  
Rollitos de York y  
queso  
Postre lácteo

411 Kcal; 52g HC; 20g  
P; 14g 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>  <b>PLV</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>  <b>PLV</b> 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>  <b>PLV</b> 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](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

