

# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRITOS



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza a la plancha casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandia Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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:  $\frac{1}{2}$  plato verduras;  $\frac{1}{4}$  proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres);  $\frac{1}{4}$  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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes



26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



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

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y MUSULMÁN



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis con queso (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandía Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

	<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>	<b>15 Jueves</b>
<b>16 Viernes</b>			
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>	<b>22 Jueves</b>
<b>23 Viernes</b>			
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>	<b>29 Jueves</b>
<b>30 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

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25g G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandia Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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@seculaliment.com](mailto:admin@seculaliment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes



26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



30 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](mailto:admin@secualiment.com)

686 800 813 – 699 143 675

Realizado por:

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

Nº Col. CODINUCOVA CV00427



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y MARISCO (Crustáceos y Moluscos)



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa de tiburones con merluza y guisantes Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Pescado a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz con tomate y atún Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Pescado Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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@seculaliment.com](mailto:admin@seculaliment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes

26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



30 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](mailto:admin@secualiment.com)

686 800 813 – 699 143 675

Realizado por:

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

Nº Col. CODINUCOVA CV00427



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVO



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Pescado a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz con tomate y atún Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandía Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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:  $\frac{1}{2}$  plato verduras;  $\frac{1}{4}$  proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres);  $\frac{1}{4}$  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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes



26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



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

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	Espaguetis con huevo (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de lechuga Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de calabacín (sin queso) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, pepino y maíz Arroz blanco con huevo Fruta de temporada	Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Fideuà de Gandía Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

	<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
	 <b>Trazas</b>		
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>	<b>15 Jueves</b>
 <b>Trazas</b>			 <b>Trazas</b>
<b>16 Viernes</b>			
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>	<b>22 Jueves</b>
 <b>Trazas</b>	 <b>PLV</b>	 <b>PLV</b>	
<b>23 Viernes</b>			
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>	<b>29 Jueves</b>
 <b>Trazas</b>	 <b>PLV</b>		
<b>30 Viernes</b>			 <b>Trazas</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

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LACTOSA



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y huevo (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (sin queso) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) Con huevo Fideuà de Gandia Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

	07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes
1º Plato			
2º Plato			
12 Lunes			
13 Martes			
14 Miércoles			
15 Jueves			
16 Viernes			
19 Lunes			
20 Martes			
21 Miércoles			
22 Jueves			
23 Viernes			
26 Lunes			
27 Martes			
28 Miércoles			
29 Jueves			
30 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa bullabesa (pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Sémola de arroz, zanahoria y cebolla Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Guiso de arroz (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz estofado (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandía Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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:  $\frac{1}{2}$  plato verduras;  $\frac{1}{4}$  proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres);  $\frac{1}{4}$  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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes



26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



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

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: MARISCO (Crustáceos y Moluscos)



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa tiburones con merluza y guisantes Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis a la carbonara (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Pescado Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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@seculaliment.com](mailto:admin@seculaliment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes



26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



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

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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



# ENERO 2026

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



<b>07 Miércoles</b>	<b>08 Jueves</b>	<b>09 Viernes</b>
Macarrones con atún Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Paella Valenciana Fruta de temporada
812 Kcal; 103g HC; 33g P; 29g G	673 Kcal; 82g HC; 31g P; 24g G	758 Kcal; 106g HC; 31g P; 23g G
<b>12 Lunes</b>	<b>13 Martes</b>	<b>14 Miércoles</b>
Sopa tiburones con merluza y guisantes Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada
501 Kcal; 52g HC; 36g P; 16g G	563 Kcal; 52g HC; 35g P; 24g G	517 Kcal; 56g HC; 19g P; 24g G
<b>15 Jueves</b>	<b>16 Viernes</b>	
Arroz caldoso Merluza con rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis con atún (con pasta integral) Caballa en aceite con ensalada de tomate Yogur de sabores	
727 Kcal; 93g HC; 25g P; 28g G	809 Kcal; 84g HC; 29g P; 41g G	
<b>19 Lunes</b>	<b>20 Martes</b>	<b>21 Miércoles</b>
Sopa jardinera Pechuga plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Potaje de garbanzos (verduras, carne de cerdo) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Arroz al horno (con caldo de verduras) Sardinilla en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
538 Kcal; 46g HC; 29g P; 27g G	751 Kcal; 99g HC; 33g P; 25g G	861 Kcal; 91g HC; 34g P; 40g G
<b>22 Jueves</b>	<b>23 Viernes</b>	
Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada	
549 Kcal; 44g HC; 20g P; 33g G	758 Kcal; 103g HC; 30g P; 25gg G	
<b>26 Lunes</b>	<b>27 Martes</b>	<b>28 Miércoles</b>
Macarrones con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de calabacín (sin quesito) Pollo al horno Yogur de sabores
816 Kcal; 82g HC; 33g P; 39g G	730 Kcal; 78g HC; 42g P; 28g G	414 Kcal; 56g HC; 20g P; 12g G
<b>29 Jueves</b>	<b>30 Viernes</b>	
Ensalada de lechuga, tomate y atún Arroz a la cubana Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Fideuà de Pescado Fruta de temporada	
721 Kcal; 94g HC; 27g P; 27g G	720 Kcal; 92g HC; 31g 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. 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@seculaliment.com](mailto:admin@seculaliment.com)  
686 800 813 - 699 143 675

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



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

07 Miércoles



08 Jueves



09 Viernes



12 Lunes



1º Plato

2º Plato

13 Martes



14 Miércoles



15 Jueves



16 Viernes



19 Lunes



1º Plato

2º Plato

20 Martes



21 Miércoles



22 Jueves



23 Viernes



26 Lunes



1º Plato

2º Plato

27 Martes



28 Miércoles



29 Jueves



30 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](mailto:admin@secualiment.com)

686 800 813 – 699 143 675

Realizado por:

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

Nº Col. CODINUCOVA CV00427



# ENERO 2026

## MENÚ ESCOLAR - CENAS



**07 Miércoles**

Coliflor gratinada con pollo al horno.  
Fruta de temporada

**08 Jueves**

Libritos de cerdo con jamón, queso y champiñones.  
Fruta de temporada

**09 Viernes**

Pescado a la plancha con verduras  
Fruta de temporada

**12 Lunes**

Tortilla de patatas con brócoli al vapor.  
Fruta de temporada

**13 Martes**

Ensalada de vegetales variados con atún y queso fresco.  
Fruta de temporada

**14 Miércoles**

Albóndigas de pescado con salsa de tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**15 Jueves**

Tortilla de champiñones y queso fresco.  
Fruta de temporada

**16 Viernes**

Judías verdes salteadas con jamón.  
Fruta de temporada

**19 Lunes**

Puré de verduras con queso fresco.  
Fruta de temporada

**20 Martes**

Tortilla de calabacín.  
Fruta de temporada

**21 Miércoles**

Hígado de cordero a la plancha con pimiento verde.  
Fruta de temporada

**22 Jueves**

Dorada al horno con patatas y cebolla.  
Fruta de temporada

**23 Viernes**

Wok de verduras variadas con pollo.  
Fruta de temporada

**26 Lunes**

Huevos al plato con tomate y zanahoria.  
Fruta de temporada

**27 Martes**

Tortilla de berenjena.  
Fruta de temporada

**28 Miércoles**

Solomillo de pollo a la plancha con menestra de verduras.  
Fruta de temporada

**29 Jueves**

Hamburguesa de merluza y gamba con ensalada de tomate.  
Fruta de temporada

**30 Viernes**

Espinacas salteadas con piñones y pasas y queso fresco.  
Fruta de temporada

### Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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

