

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRITOS



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

FRUTA DE TEMPORADA:

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
686 800 813 – 699 143 675





























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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato						
2º Plato						
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato						
2º Plato						
						
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato						
2º Plato						
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato						
2º Plato						

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

admin@sequaliment.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 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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>			
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div><div></div></div>				<div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div></div>	<div> PLV</div>	<div> PLV</div>		<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>

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@sequaliment.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 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: FRUTOS SECOS



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

FRUTA DE TEMPORADA:

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
686 800 813 – 699 143 675


















































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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>			
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div><div></div></div>				<div><div></div><div></div><div></div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>	<div> PLV</div>	<div> PLV</div>		<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>

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@sequaliment.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 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: HUEVO Y MARISCO
(Crustáceos y Moluscos)



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

FRUTA DE TEMPORADA:

Aguate, 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
686 800 813 – 699 143 675





























































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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles		08 Jueves		09 Viernes					
1º Plato		<div>Trazas</div> <div></div>				<div></div>					
2º Plato		<div></div>				<div></div>					
		12 Lunes		13 Martes		14 Miércoles		15 Jueves		16 Viernes	
1º Plato		<div>Trazas</div> <div></div>								<div>Trazas</div> <div></div>	
2º Plato				<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>	
											
		19 Lunes		20 Martes		21 Miércoles		22 Jueves		23 Viernes	
1º Plato		<div>Trazas</div> <div></div>		<div> PLV</div>		<div> PLV</div>				<div></div>	
2º Plato				<div></div>		<div></div>		<div></div>		<div></div>	
		26 Lunes		27 Martes		28 Miércoles		29 Jueves		30 Viernes	
1º Plato		<div>Trazas</div> <div></div>		<div> PLV</div>		<div></div>		<div> PLV</div>		<div></div>	
2º Plato				<div></div>				<div></div>		<div>Trazas</div> <div></div>	

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@sequaliment.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 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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>		<div></div>		
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>				<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>	<div> PLV</div>	<div> PLV</div>		<div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>
2º Plato			<div></div>		<div></div>	<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>

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@sequaliment.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 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: LACTOSA Y TOMATE



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

FRUTA DE TEMPORADA:

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
686 800 813 – 699 143 675


































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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>		
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>				<div><div></div><div>Trazas</div><div></div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div></div>	<div></div>	<div></div>		<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div>Trazas</div><div></div></div>	<div></div>			<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div><div></div><div>Trazas</div><div></div><div></div></div>

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

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 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: LACTOSA



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

FRUTA DE TEMPORADA:

FRUTA DE TEMPERADA:
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
686 800 813 – 699 143 675


























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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>		
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div><div></div></div>				<div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>	<div></div>	<div></div>		<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>	<div></div>			<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div><div></div></div>

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

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 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: LEGUMBRES

[illegible]

FRUTA DE TEMPORADA:

Aguate, 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
686 800 813 – 699 143 675





































































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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>		
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div><div></div></div>				<div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div></div>	<div> PLV</div>	<div> PLV</div>		<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>	<div> PLV</div>	<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div></div>

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@sequaliment.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 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





































































ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div><div>Trazas</div><div></div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>		
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div><div>Trazas</div><div></div></div></div>				<div><div></div><div><div>Trazas</div><div></div></div><div></div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>		<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div><div>Trazas</div><div></div></div></div>	<div><div></div><div>PLV</div></div>	<div><div></div><div>PLV</div></div>		<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div><div>Trazas</div><div></div></div></div>	<div><div></div><div>PLV</div></div>	<div></div>	<div><div></div><div>PLV</div></div>	<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div><div></div><div><div>Trazas</div><div></div></div></div>

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@sequaliment.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 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)



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

FRUTA DE TEMPORADA:

Aguate, 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
686 800 813 – 699 143 675

























































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



ENERO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



		07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes		
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>		<div></div>		
2º Plato		<div></div>	<div></div>	<div></div>		
		12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>				<div><div></div><div></div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>				<div></div>
2º Plato			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
		26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
1º Plato		<div><div></div><div></div></div>			<div></div>	<div></div>
2º Plato		<div></div>	<div></div>		<div></div>	<div><div></div><div></div></div>

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

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 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

