

JUNIO 2025

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS



02 Lunes

Macarrones con atún y tomate
Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

789 Kcal; 79g HC; 38g P; 36g G

03 Martes

Puré de verduras
Doré de merluza a la plancha con ensalada de tomate
Yogur de sabores

498 Kcal; 55g HC; 18g P; 23g G

04 Miércoles

Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

575 Kcal; 69g HC; 20g P; 24g G

05 Jueves

Sopa jardinera (tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio)
Pechuga rebozada con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

426 Kcal; 44g HC; 27g P; 16g G

06 Viernes

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

638 Kcal; 84g HC; 19g P; 25g G

09 Lunes

Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas)
Pollo al horno
Fruta de temporada

587 Kcal; 83g HC; 33g P; 14g G

10 Martes

Ensalada de lechuga, tomate y York
Arroz al horno
Fruta de temporada

735 Kcal; 93g HC; 28g P; 28g G

11 Miércoles

Hervido valenciano
Lomo con tomate
Fruta de temporada

445 Kcal; 53g HC; 25g P; 14g G

12 Jueves

Sopa bullabesa (con pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

728 Kcal; 75g HC; 40g P; 30g G

13 Viernes

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

711 Kcal; 87g HC; 38g P; 23g G

16 Lunes

Espaguetis con tomate y queso
Varitas de merluza con ensalada de tomate y atún
Fruta de temporada

821 Kcal; 105g HC; 31g P; 32g G

17 Martes

Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro)
Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate
Fruta de temporada

549 Kcal; 45g HC; 38g P; 23g G

18 Miércoles

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo
Paella valenciana
Fruta de temporada

717 Kcal; 103g HC; 30g P; 20g G



FRUTA DE TEMPORADA:

Albaricoque, cerezas, fresas, limones, maracuyá, melocotón, nectarina, níspero, papaya, piña y plátano.

Observaciones:

Los menús están basados en el PLATO SALUDABLE de Harvard: ½ plato verduras; ¼ proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); ¼ HC (patatas, arroz, pasta, etc). Todos los menús incluyen pan.

¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente! El listado de alérgenos está disponible en la Secretaría del centro. Si desean cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría. Gracias por su colaboración.

La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Valorado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° Col. CODINUCOVA CV00427



JUNIO 2025

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Trazas  			Trazas  	 
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	PLV PLV		Trazas  	 Trazas 
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
Trazas  		 		



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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

JUNIO 2025

MENÚ ESCOLAR - CENAS



02 Lunes

Crema de calabacín
Pechuga a la plancha
Fruta

03 Martes

Revuelto espárragos
y champiñones
Pan
Yogur natural

04 Miércoles

Sopa de fideos con
caldo verdura
Salmón
Fruta

05 Jueves

Ensalada de pasta
Pan
Fruta

06 Viernes

Hamburguesa casera
Patatas al horno
Yogur natural

09 Lunes

Tortilla de calabacín.
Pan integral.
Fruta

10 Martes

Pechuga a la plancha
acompañada de
patatas hervidas/ al
horno.
Fruta

11 Miércoles

Salmón al horno
acompañado de
verduras.
Fruta

12 Jueves

Crema de calabaza y
zanahoria.
Lubina a la plancha.
Fruta

13 Viernes

Mini pizzas caseras
con base de pan
integral, tomate,
queso y jamón.
Fruta

16 Lunes

Puré de verduras.
Pechuga de pollo.
Fruta.

17 Martes

Ensalada completa
con york.
Merluza a la plancha.
Fruta.

18 Miércoles

Ensalada de tomate
y lechuga.
Tortilla con queso y
jamón.
Fruta.



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