



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 a la plancha 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
Merluza a la plancha 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 frita).

Contacto:

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

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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	<p>PLV</p>		<p>Trazas</p>	
	<p>PLV</p>			<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
	<p>E-X</p>			



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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



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



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
Pechuga a la plancha con ensalada de 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 (sin albóndigas)
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





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



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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



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 (sin albóndigas)
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





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



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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



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



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Macarrones con atún y tomate Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Puré de verduras Doré de merluza a la plancha con ensalada de tomate Yogur de sabores	Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Sopa jardinera (tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Arroz con tomate frito Fruta de temporada
789 Kcal; 79g HC; 38g P; 36g G	498 Kcal; 55g HC; 18g P; 23g G	575 Kcal; 69g HC; 20g P; 24g G	426 Kcal; 44g HC; 27g P; 16g G	638 Kcal; 84g HC; 19g P; 25g G
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Pollo al horno Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate y York Arroz al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano Lomo con tomate Fruta de temporada	Sopa tiburones con merluza y guisantes Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Fideuá de Pescado Fruta de temporada
587 Kcal; 83g HC; 33g P; 14g G	735 Kcal; 93g HC; 28g P; 28g G	445 Kcal; 53g HC; 25g P; 14g G	728 Kcal; 75g HC; 40g P; 30g G	711 Kcal; 87g HC; 38g P; 23g G
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
Espaguetis con tomate y queso Varitas de merluza con ensalada de tomate y atún Fruta de temporada	Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Paella valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada		
821 Kcal; 105g HC; 31g P; 32g G	549 Kcal; 45g HC; 38g P; 23g G	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 frita).

Contacto:

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

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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	<p>PLV</p>		<p>Trazas</p>	
	<p>PLV</p>			<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
	<p>E-X</p>			



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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





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)
Lomo a la plancha 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 a la plancha 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 con tomate frito
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)
Merluza a la plancha 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
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 atún
Paella valenciana (sin albóndigas)
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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	<p>PLV</p>		<p>Trazas</p>	
	<p>PLV</p>			<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
	<p>E-X</p>			



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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

**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y
TOMATE**



02 Lunes

Macarrones con atún
(sin tomate)
Caballa en aceite con
ensalada de lechuga 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 lechuga y pepino
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
pepino
Fruta de temporada

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

05 Jueves

Sopa jardinera
*(tiburones, zanahoria, nabo,
chirivía, puerro y apio)*
Pechuga a la plancha
con ensalada de maíz
y aceitunas
Fruta de temporada

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

06 Viernes

Ensalada completa
*(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz)* con atún
Arroz blanco con
huevo
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,
maíz y York
Arroz al horno
Fruta de temporada

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

11 Miércoles

Hervido valenciano
Lomo guisado
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 maíz
Yogur de sabores

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

13 Viernes

Ensalada completa
*(pepino, 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 aceite
y atún
Varitas de merluza
con ensalada de
lechuga y maíz
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
lechuga y pepino
Fruta de temporada

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

18 Miércoles

Ensalada completa
*(pepino, 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 NP Col. CODINUCOVA CV00427





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	<p>PLV</p>		<p>Trazas</p>	
	<p>PLV</p>			<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
	<p>E-X</p>			



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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





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 a la plancha 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 atún
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
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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	<p>PLV</p>		<p>Trazas</p>	
	<p>PLV</p>			<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
	<p>E-X</p>			



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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





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

Arroz con verduras (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

Arroz 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

Sémola de arroz con 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 desea 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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
	<p>PLV</p>		<p>Trazas</p>	
	<p>PLV</p>			<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
	<p>E-X</p>			



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: PLV + MARISCO
(Crustáceos y moluscos)**



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 a la plancha 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 atún
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 atún
Arroz al horno (con caldo de verduras)
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 de tiburones con 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 Pescado
Fruta de temporada

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

16 Lunes

Espaguetis con tomate y atún
Varitas de merluza con ensalada de tomate
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 Nº Col. CODINUCOVA CV00427





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



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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



MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: MARISCO (Crustáceos y moluscos)



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 de tiburones con 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 Pescado
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 Nº Col. CODINUCOVA CV00427





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



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL:
OVOLACTOVEGETARIANO**



02 Lunes

Macarrones con tomate y queso
Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

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

03 Martes

Puré de verduras
Hamburguesa vegetal 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)
Empanados vegetales 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)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

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

10 Martes

Ensalada de lechuga, tomate y queso
Arroz con verduras variadas
Fruta de temporada

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

11 Miércoles

Hervido valenciano
Hamburguesa vegetal
Fruta de temporada

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

12 Jueves

Sopa jardinera (tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio)
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 verduras
Fruta de temporada

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

16 Lunes

Espaguetis con tomate y queso
Hamburguesa vegetal 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)
Tortilla francesa 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
Arroz con verduras variadas
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





02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
<p>Trazas</p>			<p>Trazas</p>	
	<p>Trazas</p>		<p>Trazas</p>	
09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
			<p>Trazas</p>	
		<p>Trazas</p>		<p>Trazas</p>
16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles		
<p>Trazas</p>				
<p>Trazas</p>				



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





02 Lunes

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

