



01 Lunes

Ensalada completa
con York
Arroz a la cubana
Fruta de temporada

726 Kcal; 102g HC;
21g P; 26g G

02 Martes

Garbanzos jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimienta y espinacas)
Merluza casera con
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

725 Kcal; 95g HC; 28g
P; 26g G

03 Miércoles

Espaguetis con atún
(pasta integral)
Calamar a la romana
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

786 Kcal; 93g HC; 31g
P; 34g G

04 Jueves

Crema de calabacín
(con queso)
Hamburguesa de
pollo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada

491 Kcal; 53g HC; 27g
P; 19g G

05 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con queso
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

689 Kcal; 86g HC; 30g
P; 24g G

08 Lunes

Macarrones a la
boloñesa
(pasta integral)
Caballa en aceite con
ensalada de tomate
Fruta de temporada

811 Kcal; 88g HC; 37g
P; 34g G

09 Martes

Puré de verduras
Tortilla de patata con
ensalada
Yogur de sabores

503 Kcal; 56g HC; 18g
P; 23g G

10 Miércoles

Lentejas a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimienta y espinacas)
Rollito de york con
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

537 Kcal; 76g HC; 29g
P; 13g G

11 Jueves

Sopa bullabesa
(pasta, calamar, mejillón,
almejas, merluza y guisantes)
Pechuga rebozada
con ensalada de
tomate y maíz
Fruta de temporada

638 Kcal; 54g HC; 49g
P; 25g G

12 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con pavo
Arroz al horno
Fruta de temporada

763 Kcal; 92g HC; 25g
P; 32g G

15 Lunes

Espaguetis a la
carbonara
(pasta integral)
Tortilla francesa con
ensalada de tomate
Fruta de temporada

910 Kcal; 88g HC; 24g
P; 53g G

16 Martes

Crema de legumbres
(alubias, puerro y zanahoria)
Pollo a la parisina
Fruta de temporada

400 Kcal; 55g HC; 18g
P; 13g G

17 Miércoles

Hervido Valenciano
Lomo con tomate
Fruta de temporada

408 Kcal; 47g HC; 23g
P; 14g G

18 Jueves

Sopa jardinera
Merluza con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

547 Kcal; 62g HC; 14g
P; 27g G

19 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga,
zanahoria y
maíz) con York
Paella Valenciana
Fruta de temporada

725 Kcal; 101g HC;
29g P; 23g G

22 Lunes

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

723 Kcal; 90g HC; 21g
P; 31g 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. 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@seccualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





	01 Lunes	02 Martes	03 Miércoles	04 Jueves	05 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	22 Lunes				
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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





01 Lunes

Dorada guisada con pimiento verde y cebolla
Fruta de temporada

02 Martes

Tortilla de espinacas con queso feta
Fruta de temporada

03 Miércoles

Cinta de lomo con crema de espárragos
Fruta de temporada

04 Jueves

Pescadito frito con ensalada variada
Fruta de temporada

05 Viernes

Hamburguesa vegetal con ensalada de hojas verdes
Fruta de temporada

08 Lunes

Tortilla de york y queso con calabacín a la plancha
Fruta de temporada

09 Martes

Brocheta de cerdo con pimientos y cebolla
Fruta de temporada

10 Miércoles

Salmón al vapor con brócoli en tempura
Fruta de temporada

11 Jueves

Crep de espinacas y queso de cabra
Fruta de temporada

12 Viernes

Pizza con base integral y verduras variadas
Fruta de temporada

15 Lunes

Filete de ternera con verduras variadas al wok
Fruta de temporada

16 Martes

Revuelto de champiñones y ensalada de tomate
Fruta de temporada

17 Miércoles

Lubina al horno con patata y zanahoria
Fruta de temporada

18 Jueves

Chuletas de cordero con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

19 Viernes

Hamburguesa de pescado a la plancha con ensalada variada
Fruta de temporada

22 Lunes

Merluza a la plancha con ensalada de tomate y aguacate
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

