

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



### 01 Lunes

Ensalada completa  
con York  
Arroz con tomate y  
atún  
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)  
Merluza a la plancha  
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 Pescado  
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  
Pechuga a la plancha  
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 de caracolas con  
merluza y guisantes  
Pechuga a la plancha  
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)  
Merluza a la plancha 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  
(sin albóndigas)  
Fruta de temporada

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

### 22 Lunes

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y  
maíz) con queso  
Arroz con tomate y  
atún  
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@secualiment.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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato					<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					 <b>PLV</b>
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





### 01 Lunes

Ensalada completa con York  
Arroz con tomate y atún  
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 Gandia  
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  
Pechuga a la plancha 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 a la plancha 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)  
Merluza a la plancha 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 (sin albóndigas)  
Fruta de temporada

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

### 22 Lunes

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso  
Arroz con tomate y atún  
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@secualiment.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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato			<b>Trazas</b> 		<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					 <b>PLV</b>
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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](mailto: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



### 01 Lunes

Ensalada completa  
(pepino, lechuga, zanahoria y  
maíz) con Pavo  
Arroz blanco con  
huevo  
Fruta de temporada

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

### 02 Martes

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

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

### 03 Miércoles

Espaguetis con atún  
(pasta integral **SIN TOMATE**)  
Calamar a la romana  
con ensalada de  
lechuga y pepino  
Fruta de temporada

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

### 04 Jueves

Crema de calabacín  
(**sin quesito**)  
Hamburguesa de  
pollo con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

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

### 05 Viernes

Ensalada completa  
(pepino, lechuga, zanahoria y  
maíz) con atún  
Fideuà de Gandia  
Fruta de temporada

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

### 08 Lunes

Macarrones a la boloñesa  
(pasta integral **SIN TOMATE**)  
Caballa en aceite con  
ensalada de lechuga y  
maíz  
Fruta de temporada

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

### 09 Martes

Puré de verduras  
Tortilla de patata con  
ensalada lechuga y  
pepino  
Yogur de sabores

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

### 10 Miércoles

Lentejas a la jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimiento y espinacas)  
Rollito de pavo con  
ensalada de lechuga y  
maíz  
Fruta de temporada

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

### 11 Jueves

Sopa bullabesa  
(pasta, calamar, mejillón,  
almejas, merluza y guisantes)  
Pechuga a la plancha  
con ensalada de  
pepino y maíz  
Fruta de temporada

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

### 12 Viernes

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

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

### 15 Lunes

Espaguetis con aceite  
y pavo  
(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 a la plancha  
Fruta de temporada

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

### 18 Jueves

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

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

### 19 Viernes

Ensalada completa  
(pepino, lechuga,  
zanahoria y  
maíz) con pavo  
Paella Valenciana  
Fruta de temporada

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

### 22 Lunes

Ensalada completa  
(pepino, lechuga, zanahoria y  
maíz) con atún  
Arroz blanco con  
huevo  
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](mailto: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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato			<b>Trazas</b> 		<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					 PLV
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





### 01 Lunes

Ensalada completa  
con Pavo  
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  
(sin 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 atún  
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 pavo 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 a la plancha  
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 con  
tomate  
(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 pavo  
Paella Valenciana  
Fruta de temporada

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

### 22 Lunes

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y  
maíz) con atún  
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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato			<b>Trazas</b> 		<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					 PLV
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





### 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)  
Merluza a la plancha  
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 a la plancha  
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 con  
tomate  
(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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato					<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					 <b>PLV</b>
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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



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



### 01 Lunes

Ensalada completa  
con Pavo  
Arroz a la cubana  
Fruta de temporada

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

### 02 Martes

Garbanzos jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimiento 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 con  
tomate  
(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, pimiento y espinacas)  
Rollito de pavo 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 (con  
caldo vegetal)  
Fruta de temporada

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

### 15 Lunes

Espaguetis con atún  
(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  
Pechuga 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 pavo  
Paella Valenciana  
(sin albóndigas y caldo  
vegetal)  
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@secualiment.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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato			<b>Trazas</b> 		<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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](mailto: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



### 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 Gandia  
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  
(sin albóndigas)  
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			Trazas		Trazas
2º Plato			Trazas		Trazas
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	Trazas			Trazas	
2º Plato					PLV
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	Trazas				
2º Plato		Trazas			
	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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





### 01 Lunes

Ensalada completa  
con York  
Arroz a la cubana  
Fruta de temporada

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

### 02 Martes

Arroz 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 Gandia  
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

Arroz 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

Sémola de arroz con  
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](mailto: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)



### 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, pimiento 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)  
Merluza a la plancha  
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 Pescado  
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, pimiento 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 caracolas con  
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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato					<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					 <b>PLV</b>
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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](mailto: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)



### 01 Lunes

Ensalada completa  
con Pavo  
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)  
Merluza a la plancha  
con ensalada de  
lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

### 04 Jueves

Crema de calabacín  
(sin 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 atún  
Fideuà de Pescado  
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 pavo con  
ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta de temporada

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

### 11 Jueves

Sopa caracolas con  
merluza y guisantes  
Pechuga a la plancha  
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 (con  
caldo vegetal)  
Fruta de temporada

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

### 15 Lunes

Espaguetis con  
tomate  
(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 pavo  
Paella Valenciana  
Fruta de temporada

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

### 22 Lunes

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y  
maíz) con atún  
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			<b>Trazas</b> 		
2º Plato					<b>Trazas</b> 
	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 			<b>Trazas</b> 	
2º Plato					
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato	<b>Trazas</b> 				
2º Plato		<b>Trazas</b> 			
	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

