

MARZO 2026

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS



02 Lunes Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pechuga empanada con lechuga y tomate Fruta de temporada 570 Kcal; 42g HC; 46g P; 24g G	03 Martes Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza con tomate y aceitunas Fruta de temporada 758 Kcal; 101g HC; 38g P; 22g G	04 Miércoles Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada de maíz y tomate Fruta de temporada 533 Kcal; 43g HC; 20g P; 31g G	05 Jueves Hervido valenciano (judías, patata y zanahoria) Pollo al horno Yogur de sabores 431 Kcal; 54g HC; 18g P; 16g G	06 Viernes Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso Arroz a la cubana (con salsa de tomate y huevo) Fruta de temporada 723 Kcal; 90g HC; 21g P; 31g G
09 Lunes Macarrones a la boloñesa Calamares a la romana con tomate y aceitunas Fruta de temporada 777 Kcal; 98g HC; 29g P; 30g G	10 Martes Garbanzos a la jardinera Caballa en aceite con ensalada de tomate Fruta de temporada 741 Kcal; 77g HC; 36g P; 32g G	11 Miércoles Guiso de magro (patatas, verduras y cerdo) Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada 499 Kcal; 40g HC; 23g P; 27g G	12 Jueves Ensalada completa con huevo (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Paella Valenciana Fruta de temporada 743 Kcal; 100g HC; 29g P; 25g G	13 Viernes Crema de calabacín (con quesito) Merluza rebozada casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 479 Kcal; 61g HC; 15g P; 19g G
16 Lunes PUENTE	17 Martes PUENTE	18 Miércoles PUENTE	19 Jueves FIESTA	20 Viernes Lentejas a la jardinera Merluza a la plancha con lechuga y tomate Fruta de temporada 697 Kcal; 94g HC; 30g P; 22g G
23 Lunes Arroz caldoso Tortilla francesa con ensalada de maíz y tomate Fruta de temporada 587 Kcal; 67g HC; 23g P; 25g G	24 Martes Macarrones con atún Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 714 Kcal; 83g HC; 31g P; 29g G	25 Miércoles Puré de verduras Pollo a la parisina Yogur de sabores 533 Kcal; 80g HC; 20g P; 17g G	26 Jueves Estofado de lentejas Tortilla francesa con ensalada de tomate y atún Fruta de temporada 686 Kcal; 72g HC; 38g P; 27g G	27 Viernes Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandía Fruta de temporada 689 Kcal; 86g HC; 30g P; 24g G
30 Lunes Sopa cocido Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores 591 Kcal; 38g HC; 39g P; 31g G	31 Martes Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 485 Kcal; 56g HC; 16g P; 21g G	FRUTA DE TEMPORADA: Ciruelas, coco, frambuesa, fresas y fresones, kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, papaya, pera, piña, plátano, pomelo y uva.		

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. 2 días a la semana 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.

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

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



MARZO 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



	02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
1º Plato	PUENTE	PUENTE	PUENTE		
2º Plato	PUENTE	PUENTE	PUENTE		
	23 Lunes	24 Martes	25 Miércoles	26 Jueves	27 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	30 Lunes	31 Martes			
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

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



MARZO 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



02 Lunes

Menestra de verduras con tortilla de atún.
Fruta.

03 Martes

Pechuga de pavo a la plancha con champiñones.
Fruta.

04 Miércoles

Papillote de pescado con calabacín y cebolla.
Fruta.

05 Jueves

Hamburguesa de pollo con queso y ensalada.
Fruta.

06 Viernes

Lenguado frito con ensalada.
Fruta.

09 Lunes

Tortilla de patatas con ensalada de tomate.
Fruta.

10 Martes

Pechuga de pavo a la plancha con champiñones.
Fruta.

11 Miércoles

Papillote de pescado con calabacín y cebolla.
Fruta.

12 Jueves

Hamburguesa de pollo con queso y ensalada.
Fruta.

13 Viernes

Berenjenas rellenas de atún y queso gratinado.
Fruta.

16 Lunes

Tortilla de espinacas y queso fresco.
Fruta.

17 Martes

PUENTE

18 Miércoles

PUENTE

19 Jueves



20 Viernes

Hamburguesa de merluza y gambas con ensalada de tomate.
Fruta.

23 Lunes

Salmón a la plancha con pimientos verdes asados.
Fruta.

24 Martes

Filete de ternera con ensalada de tomate.
Fruta.

25 Miércoles

Huevos rellenos con atún, aguacate, lechuga y maíz.
Fruta.

26 Jueves

Judías salteadas con jamón serrano.
Fruta.

27 Viernes

Pizza casera de berenjena, pimiento y cebolla.
Fruta.

30 Lunes

Tortilla de calabacín y cebolla.
Fruta.

31 Martes

Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
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

