

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRITOS



02 Lunes Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pechuga a la plancha 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 Merluza a la plancha 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 a la plancha 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 plancha 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					
	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

PUENTE

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS

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 (sin albóndigas) 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 N° 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					
	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

PUENTE

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y MUSULMÁN

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

Lentejas con verduras
Merluza con tomate y aceitunas
Fruta de temporada

758 Kcal; 101g HC; 38g P; 22g G

04 Miércoles

Sopa de fideos (con caldo de verduras)
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 verduras con huevo y patatas
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 (sin albóndigas)
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



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 de fideos (con caldo de verduras)
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 N° 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				 PLV	
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

PUENTE

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



MARZO 2026
MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y MARISCO
(Crustáceos y Moluscos)



02 Lunes

Sopa de caracolas,
pescado y guisantes
Pechuga a la plancha
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
Lomo a la plancha
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 con tomate y
atún
Fruta de temporada

723 Kcal; 90g HC; 21g
P; 31g G

09 Lunes

Macarrones a la
boloñesa
Merluza a la plancha
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)
Pechuga a la plancha
con ensalada de
tomate y aceitunas
Fruta de temporada

499 Kcal; 40g HC; 23g
P; 27g G

12 Jueves

Ensalada completa con
queso
(lechuga, tomate, zanahoria y
maíz)
Paella Valenciana (sin
albóndigas)
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



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
Lomo a la plancha
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
Merluza a la plancha
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 Merluza
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	Trazas PLV		Trazas PLV		
2º Plato					
	09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
1º Plato	Trazas				
2º Plato					
	16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
1º Plato	PUENTE	PUENTE	PUENTE		
2º Plato					
	23 Lunes	24 Martes	25 Miércoles	26 Jueves	27 Viernes
1º Plato		Trazas			
2º Plato					Trazas
	30 Lunes	31 Martes			
1º Plato	Trazas PLV				
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

PUENTE

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



MARZO 2026

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: HUEVO



02 Lunes Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pechuga a la plancha 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 Lomo a la plancha 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 con tomate y atún 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) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada 499 Kcal; 40g HC; 23g P; 27g G	12 Jueves Ensalada completa con queso (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Paella Valenciana (sin albóndigas) 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 Lomo a la plancha 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 Merluza a la plancha 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 Gandia 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 N° 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					
	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

PUENTE

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE

02 Lunes

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

570 Kcal; 42g HC; 46g P; 24g G

03 Martes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Merluza con lechuga 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 pepino
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, pepino, zanahoria y maíz) con atún
Arroz blanco con huevo
Fruta de temporada

723 Kcal; 90g HC; 21g P; 31g G

09 Lunes

Macarrones a la boloñesa (sin tomate)
Calamares a la romana con pepino 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 lechuga y maíz
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 pepino y aceitunas
Fruta de temporada

499 Kcal; 40g HC; 23g P; 27g G

12 Jueves

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

743 Kcal; 100g HC; 29g P; 25g G

13 Viernes

Crema de calabacín (sin quesito)
Merluza rebozada casera con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

479 Kcal; 61g HC; 15g P; 19g G

16 Lunes

PUENTE

17 Martes

PUENTE

18 Miércoles

PUENTE

19 Jueves



20 Viernes

Lentejas a la jardinera
Merluza a la plancha con lechuga y maíz
Fruta de temporada

697 Kcal; 94g HC; 30g P; 22g G

23 Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa con ensalada de maíz y pepino
Fruta de temporada

587 Kcal; 67g HC; 23g P; 25g G

24 Martes

Macarrones con atún (sin tomate)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y pepino
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 pepino y atún
Fruta de temporada

686 Kcal; 72g HC; 38g P; 27g G

27 Viernes

Ensalada completa (lechuga, pepino, zanahoria y maíz) con huevo
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 maíz
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 pepino
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					
	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

PUENTE

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



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



02 Lunes Sopa bullabesa (calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Pechuga a la plancha 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 atún 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 (sin queso) 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 huevo 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					
	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

PUENTE

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





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES

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

Guiso de arroz (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

Arroz con verduras
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



20 Viernes

Arroz con verduras
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

Guiso de arroz (verduras, carne de cerdo y ternera)
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

Sémola de arroz con 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

PUENTE

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





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

02 Lunes

Sopa de caracolas,
pescado 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
Merluza a la plancha
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



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 Merluza
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





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

PUENTE

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



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



02 Lunes Sopa caracoles, pescado y guisantes Pechuga a la plancha con lechuga y tomate Fruta de temporada 570 Kcal; 42g HC; 46g P; 24g G	03 Martes Lentejas con verduras Merluza con tomate y aceitunas Fruta de temporada 758 Kcal; 101g HC; 38g P; 22g G	04 Miércoles Sopa de fideos (con caldo de verduras) 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 atún 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 Merluza a la plancha 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 (sin queso) 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 Lentejas con verduras 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 huevo Fideuà de Pescado Fruta de temporada 689 Kcal; 86g HC; 30g P; 24g G
30 Lunes Sopa de fideos (caldo de verduras) 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





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

PUENTE

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

