



04 Lunes

Espaguetis con atún
(pasta integral)
Doré de merluza con
ensalada de lechuga
y tomate
Fruta de temporada

836 Kcal; 108g HC;
34g P; 29g G

05 Martes

Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

728 Kcal; 95g HC; 33g
P; 24g G

06 Miércoles

Sopa jardinera
Pollo al horno con
champiñones
Yogur de sabores

568 Kcal; 76g HC; 25g
P; 18g G

07 Jueves

Puré de verduras
Hamburguesa de
pollo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada

477 Kcal; 51g HC; 25g
P; 19g G

08 Viernes

Ensalada completa
con York
Arroz a la cubana
Fruta de temporada

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

11 Lunes

Arroz caldoso
Lomo con tomate
Fruta de temporada

651 Kcal; 80g HC; 34g
P; 21g G

12 Martes

Guisado de carne
Caballa en aceite con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

597 Kcal; 50g HC; 34g
P; 29g G

13 Miércoles

Potaje de garbanzos
Tortilla con atún y
ensalada de tomate
Fruta de temporada

736 Kcal; 84g HC; 36g
P; 28g G

14 Jueves

Macarrones con
tomate y queso
Rulito de York y
queso con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada

743 Kcal; 95g HC; 29g
P; 29g G

15 Viernes

Ensalada completa
con huevo
Fideuà de Gandia
Fruta de temporada

709 Kcal; 97g HC; 30g
P; 22g G

18 Lunes

Sopa bullabesa
Pechuga rebozada
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

669 Kcal; 60g HC; 51g
P; 25g G

19 Martes

Hervido valenciano
Merluza con ensalada
de tomate y maíz
Yogur de sabores

593 Kcal; 89g HC; 21g
P; 17g G

20 Miércoles

Espaguetis a la
carbonada
Nuggets de pollo con
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

985 Kcal; 94g HC; 25g
P; 58g G

21 Jueves

Crema de legumbres
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga,
tomate y queso
Fruta de temporada

570 Kcal; 53g HC; 23g
P; 29g G

22 Viernes

Ensalada completa
con York
Arroz al horno
Fruta de temporada

819 Kcal; 103g HC;
27g P; 33g G

25 Lunes

Lentejas a la jardinera
Caballa en aceite con
ensalada de lechuga,
tomate y maíz
Fruta de temporada

746 Kcal; 95g HC; 41g
P; 23g G

26 Martes

Macarrones a la
boloñesa
Merluza rebozada
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

875 Kcal; 115g HC;
31g P; 32g G

27 Miércoles

Crema de calabacín
Pollo a la parisina
Yogur de sabores

563 Kcal; 96g HC; 28g
P; 9g G

28 Jueves

Sopa de cocido
Tortilla de patatas
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

598 Kcal; 56g HC; 22g
P; 31g G

29 Viernes

Ensalada completa
con atún
Paella Valenciana
Fruta de temporada

803 Kcal; 110g HC;
33g P; 25g 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





	04 Lunes	05 Martes	06 Miércoles	07 Jueves	08 Viernes
1º Plato	Trazas 		Trazas 		
2º Plato					
	11 Lunes	12 Martes	13 Miércoles	14 Jueves	15 Viernes
1º Plato				Trazas 	
2º Plato					Trazas
	18 Lunes	19 Martes	20 Miércoles	21 Jueves	22 Viernes
1º Plato	Trazas 		Trazas 		
2º Plato			Trazas 		
	25 Lunes	26 Martes	27 Miércoles	28 Jueves	29 Viernes
1º Plato		Trazas 		Trazas 	
2º Plato			Trazas 		

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@sequaliment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





04 Lunes

Tortilla de berenjena con queso fresco
Fruta de temporada

05 Martes

Bacalao con cebolla y guisantes
Fruta de temporada

06 Miércoles

Filete de tofu marinado con ensalada de tomate
Fruta de temporada

07 Jueves

Salmón a la plancha con brócoli al vapor
Fruta de temporada

08 Viernes

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11 Lunes

Hamburguesa de pescado con carpaccio de tomate
Fruta de temporada

12 Martes

Revuelto de espárragos trigueros
Fruta de temporada

13 Miércoles

Hígado de cordero con pimiento verde frito
Fruta de temporada

14 Jueves

Tortilla francesa con queso y ensalada de pepino y maíz
Fruta de temporada

15 Viernes

Solomillo de pavo a la plancha con judías verdes cocidas
Fruta de temporada

18 Lunes

Pastel de verduras (zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento y huevo)
Fruta de temporada

19 Martes

Filete de ternera con bastones de zanahoria cocida
Fruta de temporada

20 Miércoles

Sepia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

21 Jueves

Tortilla de calabacín y cebolla
Fruta de temporada

22 Viernes

Hamburguesa de cerdo con coliflor gratinada
Fruta de temporada

25 Lunes

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

26 Martes

Huevos al plato con tomate y York
Fruta de temporada

27 Miércoles

Dorada a la plancha con guisantes verdes
Fruta de temporada

28 Jueves

Solomillo de cerdo con champiñones
Fruta de temporada

29 Viernes

Espenat con huevo duro y atún
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

