

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



<p>04 Lunes</p> <p>Espaguetis con atún (pasta integral) Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>836 Kcal; 108g HC; 34g P; 29g G</p>	<p>05 Martes</p> <p>Lentejas a la jardinera Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>728 Kcal; 95g HC; 33g P; 24g G</p>	<p>06 Miércoles</p> <p>Sopa jardinera Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores</p> <p>568 Kcal; 76g HC; 25g P; 18g G</p>	<p>07 Jueves</p> <p>Puré de verduras Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>477 Kcal; 51g HC; 25g P; 19g G</p>	<p>08 Viernes</p> <p>Ensalada completa con York Arroz con tomate y atún Fruta de temporada</p> <p>726 Kcal; 102g HC; 21g P; 26g G</p>
<p>11 Lunes</p> <p>Arroz caldoso Lomo con tomate Fruta de temporada</p> <p>651 Kcal; 80g HC; 34g P; 21g G</p>	<p>12 Martes</p> <p>Guisado de carne Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>597 Kcal; 50g HC; 34g P; 29g G</p>	<p>13 Miércoles</p> <p>Potaje de garbanzos Pechuga a la plancha y ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>736 Kcal; 84g HC; 36g P; 28g G</p>	<p>14 Jueves</p> <p>Macarrones con tomate y queso Rulito de York y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>743 Kcal; 95g HC; 29g P; 29g G</p>	<p>15 Viernes</p> <p>Ensalada completa con atún Fideuà de Merluza Fruta de temporada</p> <p>709 Kcal; 97g HC; 30g P; 22g G</p>
<p>18 Lunes</p> <p>Sopa de caracoles, merluza y guisantes Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>669 Kcal; 60g HC; 51g P; 25g G</p>	<p>19 Martes</p> <p>Hervido valenciano Merluza con ensalada de tomate y maíz Yogur de sabores</p> <p>593 Kcal; 89g HC; 21g P; 17g G</p>	<p>20 Miércoles</p> <p>Espaguetis a la carbonada Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>985 Kcal; 94g HC; 25g P; 58g G</p>	<p>21 Jueves</p> <p>Crema de legumbres Merluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>570 Kcal; 53g HC; 23g P; 29g G</p>	<p>22 Viernes</p> <p>Ensalada completa con York Arroz al horno Fruta de temporada</p> <p>819 Kcal; 103g HC; 27g P; 33g G</p>
<p>25 Lunes</p> <p>Lentejas a la jardinera Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>746 Kcal; 95g HC; 41g P; 23g G</p>	<p>26 Martes</p> <p>Macarrones a la boloñesa Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>875 Kcal; 115g HC; 31g P; 32g G</p>	<p>27 Miércoles</p> <p>Crema de calabacín Pollo a la parisina Yogur de sabores</p> <p>563 Kcal; 96g HC; 28g P; 9g G</p>	<p>28 Jueves</p> <p>Sopa de cocido Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>598 Kcal; 56g HC; 22g P; 31g G</p>	<p>29 Viernes</p> <p>Ensalada completa con atún Paella Valenciana (sin albóndigas) Fruta de temporada</p> <p>803 Kcal; 110g HC; 33g P; 25g G</p>

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 		 PLV
	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





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
Pechuga a la plancha
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 con tomate y
atún
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
Pechuga a la plancha
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 atún
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

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

18 Lunes

Sopa bullabesa
Pechuga a la plancha
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
Merluza 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
Merluza 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
(sin albóndigas)
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@secualiment.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





04 Lunes

Espaguetis con atún
(pasta integral)
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 a la plancha
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
Pechuga a la plancha
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 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					 PLV
	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



MENÚ ESCOLAR – COMIDAS
MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS
Y MUSULMÁN



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 pavo
Arroz a la cubana
Fruta de temporada

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

11 Lunes

Arroz caldoso
Pechuga 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

Garbanzos a la
jardinera
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 pavo 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 con queso
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
(con caldo de verduras)
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
(sin albóndigas)
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

Espencat 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





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 Gandía
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
(sin albóndigas)
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@seccualiment.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 		 PLV
	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

Espencat 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





04 Lunes

Espaguetis con atún
(pasta integral) (SIN TOMATE)
Doré de merluza con
ensalada de lechuga
y pepino
Fruta de temporada

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

05 Martes

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

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

08 Viernes

Ensalada completa
con atún
Arroz blanco con
huevo
Fruta de temporada

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

11 Lunes

Arroz caldoso
Lomo a la plancha
Fruta de temporada

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

12 Martes

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

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

13 Miércoles

Potaje de garbanzos
Tortilla con atún y
ensalada de pepino y
maíz
Fruta de temporada

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

14 Jueves

Macarrones con
aceite
Ensalada de lechuga,
maíz y caballa en
aceite
Fruta de temporada

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

15 Viernes

Ensalada completa
con huevo
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

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

18 Lunes

Sopa bullabesa
Pechuga a la plancha
con ensalada de
lechuga y pepino
Fruta de temporada

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

19 Martes

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

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

20 Miércoles

Espaguetis con aceite
(pasta integral)
Nuggets de pollo con
ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada

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

21 Jueves

Crema de legumbres
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga,
pepino
Fruta de temporada

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

22 Viernes

Ensalada completa
con atún
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,
lechuga 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 pepino
Fruta de temporada

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

27 Miércoles

Crema de calabacín
(sin queso)
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 pepino
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@secualiment.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

Espencat 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





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 atún
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
Ensalada de lechuga,
tomate y caballa en
aceite
Fruta de temporada

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

15 Viernes

Ensalada completa
con huevo
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

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

18 Lunes

Sopa bullabesa
Pechuga a la plancha
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 con
tomate
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
Fruta de temporada

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

22 Viernes

Ensalada completa
con atún
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
(sin queso)
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@secualiment.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





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

Arroz 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

Arroz con verduras,
carne de cerdo y
ternera
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 Gandía
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

Sémola de arroz con
zanahoria y puerro
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

Arroz 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@secualiment.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 		 PLV
	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

Espencat 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



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



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 Pescado
Fruta de temporada

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

18 Lunes

Sopa de caracoles,
merluza y guisantes
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



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



<p>04 Lunes</p> <p>Espaguetis con atún (pasta integral) Doré de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>836 Kcal; 108g HC; 34g P; 29g G</p>	<p>05 Martes</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>728 Kcal; 95g HC; 33g P; 24g G</p>	<p>06 Miércoles</p> <p>Sopa jardinera Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores</p> <p>568 Kcal; 76g HC; 25g P; 18g G</p>	<p>07 Jueves</p> <p>Puré de verduras Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>477 Kcal; 51g HC; 25g P; 19g G</p>	<p>08 Viernes</p> <p>Ensalada completa con pavo Arroz a la cubana Fruta de temporada</p> <p>726 Kcal; 102g HC; 21g P; 26g G</p>
<p>11 Lunes</p> <p>Arroz caldoso Lomo con tomate Fruta de temporada</p> <p>651 Kcal; 80g HC; 34g P; 21g G</p>	<p>12 Martes</p> <p>Guisado de carne Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>597 Kcal; 50g HC; 34g P; 29g G</p>	<p>13 Miércoles</p> <p>Garbanzos a la jardinera Tortilla con atún y ensalada de tomate Fruta de temporada</p> <p>736 Kcal; 84g HC; 36g P; 28g G</p>	<p>14 Jueves</p> <p>Macarrones con tomate y queso Rulito de York y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>743 Kcal; 95g HC; 29g P; 29g G</p>	<p>15 Viernes</p> <p>Ensalada completa con huevo Fideuà de Pescado Fruta de temporada</p> <p>709 Kcal; 97g HC; 30g P; 22g G</p>
<p>18 Lunes</p> <p>Sopa de caracoles, merluza y guisantes Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>669 Kcal; 60g HC; 51g P; 25g G</p>	<p>19 Martes</p> <p>Hervido valenciano Merluza con ensalada de tomate y maíz Yogur de sabores</p> <p>593 Kcal; 89g HC; 21g P; 17g G</p>	<p>20 Miércoles</p> <p>Espaguetis a la carbonada Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>985 Kcal; 94g HC; 25g P; 58g G</p>	<p>21 Jueves</p> <p>Crema de legumbres Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p>570 Kcal; 53g HC; 23g P; 29g G</p>	<p>22 Viernes</p> <p>Ensalada completa con pavo Arroz al horno (con caldo de verduras) Fruta de temporada</p> <p>819 Kcal; 103g HC; 27g P; 33g G</p>
<p>25 Lunes</p> <p>Lentejas a la jardinera Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p> <p>746 Kcal; 95g HC; 41g P; 23g G</p>	<p>26 Martes</p> <p>Macarrones a la boloñesa Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>875 Kcal; 115g HC; 31g P; 32g G</p>	<p>27 Miércoles</p> <p>Crema de calabacín Pollo a la parisina Yogur de sabores</p> <p>563 Kcal; 96g HC; 28g P; 9g G</p>	<p>28 Jueves</p> <p>Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <p>598 Kcal; 56g HC; 22g P; 31g G</p>	<p>29 Viernes</p> <p>Ensalada completa con atún Paella Valenciana Fruta de temporada</p> <p>803 Kcal; 110g HC; 33g P; 25g G</p>

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@secualiment.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

Espencat 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

