



01 Viernes



FRUTA DE TEMPORADA:
Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

04 Lunes

Lentejas a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

668 Kcal; 84g HC; 30g P; 24g G

05 Martes

Espaguetis a la carbonara
Sardinilla en aceite con ensalada de tomate
Fruta de temporada

825 Kcal; 90g HC; 29g P; 40g G

06 Miércoles

Crema de calabacín
(con queso)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

485 Kcal; 62g HC; 29g P; 13g G

07 Jueves

Sopa jardinera
(tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio)
Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 64g HC; 18g P; 19g G

08 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso
Paella valenciana
Fruta de temporada

743 Kcal; 104g HC; 30g P; 22g G

11 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

758 Kcal; 88g HC; 35g P; 29g G

12 Martes

Hervido valenciano
Hamburguesa de pollo con ensalada de maíz y aceitunas
Yogur de sabores

620 Kcal; 57g HC; 37g P; 26g G

13 Miércoles

Potaje de garbanzos
(verduras, carne de cerdo y ternera)
Doré de merluza con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

786 Kcal; 109g HC; 34g P; 24g G

14 Jueves

Arroz caldoso
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

584 Kcal; 72g HC; 20g P; 24g G

15 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro
Fideuà de Gandía
Fruta de temporada

606 Kcal; 88g HC; 26g P; 16g G

18 Lunes

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate, maíz y queso
Fruta de temporada

825 Kcal; 94g HC; 35g P; 36g G

19 Martes

Guiso de magro
(patata, verduras y cerdo)
Calamar a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

610 Kcal; 61g HC; 23g P; 31g G

20 Miércoles

Puré de verduras
(zanahoria, puerro, patata y calabacín)
Pollo a la parisina
Yogur de sabores

520 Kcal; 77g HC; 20g P; 16g G

21 Jueves

Estofado de lentejas
(verduras, carne de cerdo y ternera)
Pescado a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

557 Kcal; 81g HC; 39g P; 9g G

22 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con York
Arroz a la cubana
(tomate y huevo)
Fruta de temporada

654 Kcal; 99g HC; 19g P; 20g G

25 Lunes

Macarrones con tomate (opcional queso)
Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

732 Kcal; 101g HC; 23g P; 26g G

26 Martes

Sopa de cocido
(con fideos y garbanzos)
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta de temporada

541 Kcal; 55g HC; 21g P; 26g G

27 Miércoles

Crema de legumbres
(Alubias, cebolla y zanahoria)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

504 Kcal; 73g HC; 17g P; 16g G

28 Jueves

Hervido valenciano
Pollo con champiñones
Yogur de sabores

488 Kcal; 65g HC; 20g P; 16g G

29 Viernes

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

754 Kcal; 96g HC; 26g P; 29g G

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.

¡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





01 Viernes



04 Lunes



Puede contener trazas de:



05 Martes



Puede contener trazas de:



06 Miércoles



Puede contener trazas de:



07 Jueves



Puede contener trazas de:



08 Viernes



PLV

11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

Puede contener trazas de:



14 Jueves



Puede contener trazas de:



15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



PLV

Puede contener trazas de:



19 Martes



Puede contener trazas de:



20 Miércoles



Puede contener trazas de:



21 Jueves



PLV

Puede contener trazas de:



22 Viernes



PLV

Puede contener trazas de:



25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



Puede contener trazas de:



28 Jueves



Puede contener trazas de:



29 Viernes



PLV

Puede contener trazas de:



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 N° Col. CODINUCOVA CV00427





01 Viernes



04 Lunes

Filete de ternera con champiñones y espárragos.
Fruta.

05 Martes

Tortilla francesa con ensalada de tomate y pepino.
Fruta.

06 Miércoles

Dorada al horno con menestra de verduras.
Fruta.

07 Jueves

Huevo frito con pimientos verdes.
Fruta.

08 Viernes

Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate y maíz.
Fruta.

11 Lunes

Tortilla de calabacín, cebolla y queso.
Fruta.

12 Martes

Lenguado a la plancha con wok de verduras variadas.
Fruta.

13 Miércoles

Ensalada de espárragos verdes, huevo duro, maíz, tomate y atún.
Fruta.

14 Jueves

Rehogado de espinacas con filete de pollo a la plancha.
Fruta.

15 Viernes

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Fruta.

18 Lunes

Crema de champiñones con cinta de lomo a la plancha.
Fruta.

19 Martes

Sopa de verduras con fideos y huevo escalfado.
Fruta.

20 Miércoles

Salmón a la plancha con pimiento verde y ensalada de tomate.
Fruta.

21 Jueves

Brócoli con jamón serrano, gratinado con queso.
Fruta.

22 Viernes

Varitas de merluza con ensalada de aguacate.
Fruta.

25 Lunes

Tortilla francesa con judías verdes salteadas.
Fruta.

26 Martes

Hamburguesa de pescado con verduras al vapor.
Fruta.

27 Miércoles

Longanizas a la plancha con tomate y pepino.
Fruta.

28 Jueves

Salmonete a la plancha con menestra de verduras.
Fruta.

29 Viernes

Hígado de cordero a la plancha 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

