

# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y MARISCO (CYM)



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

**01 Viernes**



**04 Lunes**

Lentejas a la jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimienta y espinacas)  
Filete de merluza 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 a la plancha  
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  
Pollo a la plancha 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 atún  
Fideuà de Pescado  
Fruta de temporada

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

**18 Lunes**

Espaguetis con atún  
Filete de merluza  
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)  
Pollo a la plancha 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 con tomate  
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)  
Pollo 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 plancha  
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](mailto: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



07 Jueves



08 Viernes



PLV

11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

14 Jueves

15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



PLV

Puede contener trazas de:



19 Martes



20 Miércoles



Puede contener trazas de:



21 Jueves



PLV

Puede contener trazas de:



22 Viernes



PLV

25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



PLV

### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y PIMIENTO



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

**01 Viernes**



**04 Lunes**

Lentejas a la jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimiento y espinacas)  
Filete de merluza 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 a la plancha  
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  
(sin pimiento)  
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  
(sin pimiento)  
Pollo a la plancha 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 atún  
Fideuà de Gandía  
Fruta de temporada

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

**18 Lunes**

Espaguetis con atún  
Filete de merluza  
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 con tomate  
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)  
Pollo 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 plancha  
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 frita).

#### Contacto:

[admin@secualiment.com](mailto: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



07 Jueves



08 Viernes



PLV

11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

14 Jueves

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

25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



PLV

### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





#### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

#### 01 Viernes



#### 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 con tomate  
Sardinilla en aceite con  
ensalada de tomate  
Fruta de temporada

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

#### 06 Miércoles

Crema de calabacín  
(sin 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 atún  
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 Gandia  
Fruta de temporada

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

#### 18 Lunes

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

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

#### 19 Martes

Guiso de magro  
(patata, verduras y cerdo)  
Merluza a la plancha  
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 al horno  
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 atún  
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)  
Pollo a la plancha  
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 plancha  
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](mailto: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



11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

14 Jueves



15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



Puede contener trazas de:



19 Martes



20 Miércoles

21 Jueves



PLV

22 Viernes



25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



PLV

### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: LACTOSA + TOMATE



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 pepino  
Fruta de temporada

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

05 Martes

Espaguetis con aceite  
Sardinilla en aceite con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

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

06 Miércoles

Crema de calabacín  
(sin quesito)  
Lomo a la plancha  
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 maíz  
Fruta de temporada

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

08 Viernes

Ensalada completa  
(pepino, lechuga, zanahoria y maíz) con atún  
Paella valenciana  
Fruta de temporada

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

11 Lunes

Macarrones a la boloñesa (sin tomate)  
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y pepino  
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 aceitunas 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 pepino  
Fruta de temporada

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

15 Viernes

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

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

18 Lunes

Espaguetis con atún  
(sin tomate)  
Tortilla francesa con ensalada de aceitunas y maíz  
Fruta de temporada

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

19 Martes

Guiso de magro  
(patata, verduras y cerdo)  
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada

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

20 Miércoles

Puré de verduras  
(zanahoria, puerro, patata y calabacín)  
Pollo al horno  
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 maíz y aceitunas  
Fruta de temporada

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

22 Viernes

Ensalada completa  
(pepino, lechuga, zanahoria y maíz) con atún  
Arroz son huevo  
(sin tomate)  
Fruta de temporada

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

25 Lunes

Macarrones con aceite  
Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
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 pepino  
Fruta de temporada

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

27 Miércoles

Crema de legumbres  
(Alubias, cebolla y zanahoria)  
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
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  
(pepino, 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 deseas 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](mailto: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



11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

14 Jueves



15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



Puede contener trazas de:



19 Martes



20 Miércoles

21 Jueves



PLV

22 Viernes



25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



PLV

### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES



#### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

#### 01 Viernes



#### 04 Lunes

Arroz con verduras  
(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

Guiso de arroz  
(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

Guiso de arroz  
(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 **sin garbanzos**)  
Tortilla de patatas con  
ensalada de tomate  
Fruta de temporada

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

#### 27 Miércoles

Sémola de arroz con  
zanahoria y cebolla  
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 desea 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](mailto: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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: MARISCO (CYM)



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

**01 Viernes**



**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 Pescado  
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)  
Pollo a la plancha 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 plancha 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](mailto: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



07 Jueves



08 Viernes



PLV

11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

14 Jueves



15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



PLV

Puede contener trazas de:



19 Martes

20 Miércoles



Puede contener trazas de:



21 Jueves



PLV

22 Viernes



PLV

25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



PLV

### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

### 01 Viernes



### 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 atún  
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  
**sin 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 Pescado  
Fruta de temporada

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

### 18 Lunes

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

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

### 19 Martes

Guiso de magro  
(patata, verduras y cerdo)  
Pollo a la plancha 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  
**sin 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 Pavo  
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 plancha  
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  
(con caldo de verduras)  
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 desea 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](mailto: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



07 Jueves



08 Viernes



11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



14 Jueves



15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



Puede contener trazas de:



19 Martes

20 Miércoles



Puede contener trazas de:



21 Jueves



22 Viernes



25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: FRITOS



#### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

#### 01 Viernes



#### 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 a la plancha  
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)  
Pescado a la plancha  
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)  
Pollo a la plancha  
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 plancha  
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 frita).

#### Contacto:

[admin@secualiment.com](mailto: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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS + MUSULMÁN



#### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

#### 01 Viernes



#### 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 con tomate  
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)  
Pollo 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  
(sin albóndigas)  
Fruta de temporada

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

#### 11 Lunes

Macarrones con tomate  
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 ternera y **sin cerdo**)  
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 Gandia  
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 patata  
(patata y verduras)  
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 ternera y **sin cerdo**)  
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 Pavo  
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 desea 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](mailto: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



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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS



#### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

#### 01 Viernes



#### 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  
(sin albóndigas)  
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](mailto: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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



# NOVIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: HUEVO



#### FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo, uva

#### 01 Viernes



#### 04 Lunes

Lentejas a la jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimienta y espinacas)  
Filete de merluza 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 a la plancha  
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  
Pollo a la plancha 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 atún  
Fideuà de Gandía  
Fruta de temporada

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

#### 18 Lunes

Espaguetis con atún  
Filete de merluza  
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 con tomate  
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)  
Pollo 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 plancha  
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](mailto: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



07 Jueves



08 Viernes



PLV

11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes



Puede contener trazas de:



13 Miércoles



PLV

14 Jueves

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

25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



PLV

Puede contener trazas de:



27 Miércoles



28 Jueves

29 Viernes



PLV

### 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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

