



01 Viernes



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

04 Lunes

Puré de lentejas
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimienta y espinacas)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

499 Kcal; 66g HC; 21g
P: 17g G

05 Martes

Sémola de trigo con
caldo de verduras
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

403 Kcal; 59g HC; 15g
P: 12g G

06 Miércoles

Crema de calabacín
(con queso)
Lomo a la plancha
Yogur de sabores

357 Kcal; 43g HC; 20g
P: 12g G

07 Jueves

Sémola de trigo con
caldo de verduras
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

349 Kcal; 48g HC; 13g
P: 11g G

08 Viernes

Sémola de arroz con
caldo de verduras
Carne a la plancha
Fruta de temporada

367 Kcal; 48g HC; 16g
P: 12g G

11 Lunes

Sémola de trigo con
caldo de pescado
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

366 Kcal; 48g HC; 17g
P: 12g G

12 Martes

Hervido valenciano
(triturado)
Pollo a la plancha
Yogur de sabores

412 Kcal; 48g HC; 20g
P: 15g G

13 Miércoles

Puré de garbanzos
(verduras, carne de cerdo y
ternera)
Doré de merluza
Fruta de temporada

490 Kcal; 63g HC; 25g
P: 15g G

14 Jueves

Sémola de arroz con
caldo de verduras
Tortilla francesa
Fruta de temporada

381 Kcal; 48g HC; 11g
P: 16g G

15 Viernes

Sémola de trigo con
caldo de verduras
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

349 Kcal; 48g HC; 13g
P: 11g G

18 Lunes

Sémola de trigo con
caldo de pescado
Tortilla francesa
Fruta de temporada

398 Kcal; 48g HC; 14g
P: 17g G

19 Martes

Guiso de patata
(patata y verduras)
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

474 Kcal; 48g HC; 23g
P: 21g G

20 Miércoles

Puré de verduras
(zanahoria, puerro, patata y
calabacín)
Pollo al horno
Yogur de sabores

423 Kcal; 56g HC; 15g
P: 16g G

21 Jueves

Puré de lentejas
(verduras, carne de cerdo y
ternera)
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

472 Kcal; 63g HC; 27g
P: 13g G

22 Viernes

Sémola de arroz con
caldo de verduras
Tortilla francesa
Fruta de temporada

381 Kcal; 48g HC; 11g
P: 16g G

25 Lunes

Sémola de trigo con
caldo de verduras
Pollo a la plancha
Fruta de temporada

367 Kcal; 48g HC; 16g
P: 12g G

26 Martes

Sopa de cocido
(con fideos y garbanzos)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

363 Kcal; 37g HC; 13g
P: 18g G

27 Miércoles

Crema de legumbres
(Alubias, cebolla y zanahoria)
Merluza a la plancha
Fruta de temporada

378 Kcal; 51g HC; 16g
P: 12g G

28 Jueves

Hervido valenciano
(triturado)
Pollo con
champiñones
Yogur de sabores

449 Kcal; 60g HC; 16g
P: 15g G

29 Viernes

Sémola de arroz con
caldo de verduras
Carne a la plancha
Fruta de temporada

367 Kcal; 48g HC; 16g
P: 12g 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



11 Lunes



Puede contener trazas de:



12 Martes

13 Miércoles



Puede contener trazas de:



14 Jueves



Puede contener trazas de:



15 Viernes



Puede contener trazas de:



18 Lunes



Puede contener trazas de:



19 Martes



Puede contener trazas de:



20 Miércoles

Puede contener trazas de:



21 Jueves



Puede contener trazas de:



22 Viernes



Puede contener trazas de:



25 Lunes



Puede contener trazas de:



26 Martes



Puede contener trazas de:



27 Miércoles



Puede contener trazas de:



28 Jueves



Puede contener trazas de:

29 Viernes



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 Nº 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

