Centro Escolar Gregori Mayans
COLEGIO CONCERTADO GANDIA
som cooperativa

NOVIEMBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Macarrones integrales con tomate y queso Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Garbanzos jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Hamburguesa de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz caldoso Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria) Pollo a la parisina Yogur de sabores	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Fideuà de Gandía Fruta de temporada
864 Kcal; 104g HC; 33g P; 35g G	692 Kcal; 82g HC; 38g P; 23g G	700 Kcal; 82g HC; 25g P; 30g G	500 Kcal; 69g HC; 23g P; 16g G	715 Kcal; 92g HC; 30g P; 24g G
09 Lunes	**10 Martes**	**11 Miércoles**	**12 Jueves**	**13 Viernes**
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Espaguetis integrales a la boloñesa Caballa en aceite con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Sopa jardinera Merluza con patatas fritas Fruta de temporada	Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Arroz a la cubana Fruta de temporada
666 Kcal; 82g HC; 30g P; 24g G	820 Kcal; 96g HC; 35g P; 32g G	618 Kcal; 47g HC; 15g P; 29g G	566 Kcal; 62g HC; 30g P; 22g G	749 Kcal; 97g HC; 22g P; 31g G
16 Lunes	**17 Martes**	**18 Miércoles**	**19 Jueves**	**20 Viernes**
Macarrones integrales con atún Sardinilla en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Hervido valenciano Lomo con tomate Yogur de sabores	Arroz caldoso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Merluza rebozada (casera) con ensalada de tomate Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana Fruta de temporada
755 Kcal; 85g HC; 39g P; 29g G	509 Kcal; 61g HC; 27g P; 17g G	665 Kcal; 75g HC; 24g P; 30g G	743 Kcal; 103g HC; 29g P; 24g G	749 Kcal; 106g HC; 30g P; 22g G
23 Lunes	**24 Martes**	**25 Miércoles**	**26 Jueves**	**27 Viernes**
Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de calabacín (con quesito) Merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada	Espaguetis integrales con tomate y queso Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada
726 Kcal; 78g HC; 41g P; 28g G	652 Kcal; 88g HC; 23g P; 32g G	537 Kcal; 80g HC; 18g P; 16g G	859 Kcal; 90g HC; 50g P; 33g G	808 Kcal; 98g HC; 25g P; 35g G
30 Lunes				
Sopa bullabesa (con pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				
622 Kcal; 70g HC; 34g P; 22g G				

FRUTA DE TEMPORADA:
Caqui, Kiwi, Granada, Mandarina, Mango, Pera, Plátano, Manzana, Uva, Naranja, Chirimoya y Melón

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.).
Se ofrece pan diariamente, de los cuales al menos dos días por semana será integral.
¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente!
Si desean cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría" Gracias por su colaboración.

El agua es la única bebida servida en el comedor.
Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

Contacto:
admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Valorado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

Centro Escolar Gregori Mayans
COLEGIO CONCERTADO GANDIA
som cooperativa

NOVIEMBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



	02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
1º Plato	Trazas				
2º Plato				Trazas	Trazas

	09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
1º Plato		Trazas	Trazas		
2º Plato					

	16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
1º Plato	Trazas				
2º Plato					

	23 Lunes	24 Martes	25 Miércoles	26 Jueves	27 Viernes
1º Plato	PLV	Trazas PLV		Trazas	
2º Plato					PLV

	30 Lunes
1º Plato	Trazas
2º Plato	

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

Secualiment

Centro Escolar Gregori Mayans
COLEGIO CONCERTADO GANDIA
som cooperativa

NOVIEMBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Tortilla francesa con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con caballa Fruta de temporada	Solomillo de pollo con berenjena asada Fruta de temporada	Salmón al horno con verduras salteadas Fruta de temporada	Crema de calabacín con lomo a la plancha Fruta de temporada
09 Lunes	**10 Martes**	**11 Miércoles**	**12 Jueves**	**13 Viernes**
Hígado de cordero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Tortilla de berenjena con queso fresco Fruta de temporada	Magro guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Dorada a la sal con crema de puerros Fruta de temporada	Pizza casera de tomate, jamón serrano y queso de cabra Fruta de temporada
16 Lunes	**17 Martes**	**18 Miércoles**	**19 Jueves**	**20 Viernes**
Solomillo de cerdo con brócoli y zanahoria al vapor Fruta de temporada	Lubina a la plancha con rehogado de acelgas Fruta de temporada	Rape a la marinera con ensalada de tomate y alcachofa Fruta de temporada	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada	Chuletas de cordero con ensalada de rábanos y tomate Fruta de temporada
23 Lunes	**24 Martes**	**25 Miércoles**	**26 Jueves**	**27 Viernes**
Huevos al plato con ensalada de tomate y queso Fruta de temporada	Solomillo de pollo con crema de calabaza Fruta de temporada	Tortilla de cebolla y alcachofas Fruta de temporada	Merluza a la plancha con menestra de verduras Fruta de temporada	Hamburguesa de pescado con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta de temporada
30 Lunes				
Cinta de lomo a la plancha con rehogado de espinacas Fruta de temporada				

Observaciones:

Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta los alimentos ingeridos en la comida.
Utilizar productos frescos y de temporada.
Puedes utilizar en tus cenas pan integral.
Nota para menús especiales: Las propuestas de cenas tienen carácter orientativo y deberán adaptarse a las necesidades alimentarias específicas de cada niño o niña, respetando en todo momento las alergias, intolerancias y demás restricciones dietéticas indicadas en su menú especial. Cuando sea necesario, los alimentos deberán sustituirse por alternativas nutricionalmente equivalentes y seguras.

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