



FRUTA DE TEMPORADA:
Aguacate, caqui, Kiwi, limón, granada, mandarina, mango, pera, plátano, manzana, uva, naranja, chirimoya, melón.

01 Miércoles

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

768 Kcal; 112g HC;
34g P; 21g G

02 Jueves

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

832 Kcal; 118g HC;
32g P; 25g G

03 Viernes



06 Lunes



07 Martes

Macarrones con tomate y queso
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

773 Kcal; 101g HC;
26g P; 31g G

08 Miércoles

Guisado de patata y cerdo
Caballa en aceite y ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

766 Kcal; 64g HC; 38g P; 40g G

09 Jueves



10 Viernes

PUENTE

13 Lunes

Lentejas estofadas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Rollitos de York y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

834 Kcal; 91g HC; 49g P; 30g G

14 Martes

Puré de verduras
Pollo al horno con champiñones
Yogur de sabores

497 Kcal; 67g HC; 20g P; 16g G

15 Miércoles

Arroz caldoso
Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

724 Kcal; 93g HC; 30g P; 25g G

16 Jueves

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

828 Kcal; 100g HC; 35g P; 34g G

17 Viernes

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

727 Kcal; 105g HC; 31g P; 20g G

20 Lunes

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

813 Kcal; 108g HC; 24g P; 31g G

21 Martes

Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro)
Merluza con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

598 Kcal; 79g HC; 20g P; 22g G

22 Miércoles

Hervido valenciano
Pechuga rebozada con ensalada de lechuga, tomate
Fruta de temporada

598 Kcal; 67g HC; 32g P; 22g G

23 Jueves

Sopa de cocido (con pasta integral)
Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

699 Kcal; 56g HC; 43g P; 34g G

24 Viernes

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

854 Kcal; 100g HC; 31g P; 36g G

27 Lunes

Arroz con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Lomo con tomate
Fruta de temporada

659 Kcal; 102g HC; 29g P; 15g G

28 Martes

Crema de calabacín (con quesito)
Pollo al horno
Yogur de sabores o fruta de temporada

403 Kcal; 60g HC; 19g P; 10g G

29 Miércoles

Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Merluza con ensalada de tomate
Fruta de temporada

825 Kcal; 115g HC; 32g P; 26g G

30 Jueves

Sopa jardinera (con pasta integral)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

589 Kcal; 64g HC; 17g P; 29g G

31 Viernes

Banquete del Monstruo Marino: Espaguetis sangrientos, tentáculos crujientes y ensalada embrujada.
(Espaguetis con tomate Calamares a la romana con ensalada de tomate)
Fruta de temporada

789 Kcal; 111g HC; 23g P; 28g 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. Dos veces por semana se sirve pan integral.
¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente!
Si desea cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría. Gracias por su colaboración.

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

Contacto:

admin@seculiment.com
686 800 813 - 699 143 675

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





	01 Miércoles	02 Jueves	03 Viernes		
1º Plato					
2º Plato					
	06 Lunes	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
1º Plato					PUENTE
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato					
2º Plato					
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato					
2º Plato					

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

El pan que se sirve diariamente, contiene gluten.
Los días que se sirven postres lácteos, el postre contiene leche.
Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios.

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° Col. CODINUCOVA CV00427





			01 Miércoles Tortilla de champiñones Fruta de temporada	02 Jueves Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	03 Viernes 
06 Lunes 	07 Martes Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	08 Miércoles Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	09 Jueves 	10 Viernes PUENTE	
13 Lunes Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	14 Martes Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	15 Miércoles Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	16 Jueves Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	17 Viernes Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
20 Lunes Fritura de pescado con "espenca" ¹ Fruta de temporada	21 Martes Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	22 Miércoles Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	23 Jueves Revuelto de espárragos Fruta de temporada	24 Viernes Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
27 Lunes Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	28 Martes Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	29 Miércoles Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	30 Jueves Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	31 Viernes Tosta de tomate con jamón y queso Fruta de temporada	

Observaciones:

Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta los alimentos ingeridos en la comida. Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos e hijas a la hora de preparar la cena.
 Utilizar productos frescos y de temporada.
 Puedes utilizar en tus cenas pan integral.

La bebida de preferencia siempre será el agua.
 Utiliza aceite de Oliva Virgen Extra.

Contacto:

admin@secualiment.com
 686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° Col. CODINUCOVA CV00427