



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS**  
**MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y PIMIENTO**

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

01 Miércoles		02 Jueves		03 Viernes	
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Paella valenciana (sin pimiento ni albóndigas) Fruta de temporada			
768 Kcal; 112g HC; 34g P; 21g G		832 Kcal; 118g HC; 32g P; 25g G			
06 Lunes		07 Martes		08 Miércoles	
		Macarrones con tomate y queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Guisado de patata y cerdo Caballa en aceite y ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	
		773 Kcal; 101g HC; 26g P; 31g G		766 Kcal; 64g HC; 38g P; 40g G	
13 Lunes		14 Martes		15 Miércoles	
Lentejas estofadas (verduras, carne de cerdo y ternera) Rollitos de York y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Puré de verduras Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores		Arroz caldoso (sin pimiento) Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
834 Kcal; 91g HC; 49g P; 30g G		497 Kcal; 67g HC; 20g P; 16g G		724 Kcal; 93g HC; 30g P; 25g G	
20 Lunes		21 Martes		22 Miércoles	
Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Arroz con tomate y York Fruta de temporada		Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada		Hervido valenciano Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, tomate Fruta de temporada	
813 Kcal; 108g HC; 24g P; 31g G		598 Kcal; 79g HC; 20g P; 22g G		598 Kcal; 67g HC; 32g P; 22g G	
27 Lunes		28 Martes		29 Miércoles	
Arroz con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Lomo con tomate Fruta de temporada		Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores o fruta de temporada		Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada	
659 Kcal; 102g HC; 29g P; 15g G		403 Kcal; 60g HC; 19g P; 10g G		825 Kcal; 115g HC; 32g P; 26g G	
30 Jueves		31 Viernes			
Sopa jardinera (con pasta integral) Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz al horno Fruta de temporada		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	
589 Kcal; 64g HC; 17g P; 29g G		854 Kcal; 100g HC; 31g P; 36g G		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 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@seccualiment.com](mailto:admin@seccualiment.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					<b>PUENTE</b>
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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVO

**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 atún  
Paella valenciana  
(sin albóndigas)  
Fruta de temporada

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

### 03 Viernes



### 06 Lunes



### 07 Martes

Macarrones con tomate y queso  
Lomo a la plancha 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 a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

### 16 Jueves

Espaguetis con atún  
Lomo a la plancha 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 Gandia  
Fruta de temporada

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

### 20 Lunes

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso  
Arroz con tomate y York  
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 a la plancha 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)  
Pechuga a la plancha 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 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@seccualiment.com](mailto:admin@seccualiment.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					<b>PUENTE</b>
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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS**  
**MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE**

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

01 Miércoles		02 Jueves		03 Viernes	
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada		Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON HUEVO</b> Paella valenciana Fruta de temporada			
768 Kcal; 112g HC; 34g P; 21g G		832 Kcal; 118g HC; 32g P; 25g G			
06 Lunes		07 Martes		08 Miércoles	
		Macarrones con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada		Guisado de patata y cerdo Caballa en aceite y ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	
		773 Kcal; 101g HC; 26g P; 31g G		766 Kcal; 64g HC; 38g P; 40g G	
13 Lunes		14 Martes		15 Miércoles	
Lentejas estofadas (verduras, carne de cerdo y ternera) Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada		Puré de verduras Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores		Arroz caldoso Limanda rebozada con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada	
834 Kcal; 91g HC; 49g P; 30g G		497 Kcal; 67g HC; 20g P; 16g G		724 Kcal; 93g HC; 30g P; 25g G	
20 Lunes		21 Martes		22 Miércoles	
Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON ATÚN</b> Arroz con huevo <b>(sin tomate)</b> Fruta de temporada		Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada		Hervido valenciano Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, pepino Fruta de temporada	
813 Kcal; 108g HC; 24g P; 31g G		598 Kcal; 79g HC; 20g P; 22g G		598 Kcal; 67g HC; 32g P; 22g G	
27 Lunes		28 Martes		29 Miércoles	
Arroz con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Lomo a la plancha Fruta de temporada		Crema de calabacín <b>(sin quesito)</b> Pollo al horno Yogur de sabores o fruta de temporada		Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza con ensalada de pepino Fruta de temporada	
659 Kcal; 102g HC; 29g P; 15g G		403 Kcal; 60g HC; 19g P; 10g G		825 Kcal; 115g HC; 32g P; 26g G	
30 Jueves		31 Viernes			
Sopa jardinera (con pasta integral) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada		Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON ATÚN</b> Arroz al horno Fruta de temporada		Banquete del Monstruo Marino: Espaguetis embrujados con calamares monstruosos <b>(Espaguetis con aceite Calamares a la romana con ensalada de pepino)</b> Fruta de temporada	
589 Kcal; 64g HC; 17g P; 29g G		854 Kcal; 100g HC; 31g P; 36g G		789 Kcal; 111g HC; 23g P; 28g G	

**PUENTE**

**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 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](mailto:admin@secualiment.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		Trazas			<b>PUENTE</b>
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato	PLV			Trazas	
2º Plato					Trazas
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato				Trazas PLV	
2º Plato				E-X	PLV
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato				Trazas	Trazas
2º Plato					Trazas

### 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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LACTOSA

**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 atún  
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)  
Caballa en aceite 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 huevo duro  
Fideuà de Gandia  
Fruta de temporada

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

### 20 Lunes

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún  
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 a la plancha 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  
**(sin 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 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@seccualiment.com](mailto:admin@seccualiment.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		Trazas			<b>PUENTE</b>
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato	PLV			Trazas	
2º Plato					Trazas
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato				Trazas PLV	
2º Plato				E-X	PLV
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato				Trazas	Trazas
2º Plato					Trazas

### 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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES

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

### 01 Miércoles

Arroz 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

Guiso de arroz con verduras y 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 Gandia  
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

Sémola de arroz con 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

Arroz 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 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@seccualiment.com](mailto:admin@seccualiment.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					<b>PUENTE</b>
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato	 PLV			 Trazas	 PLV
2º Plato	 PLV				 Trazas
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato				 PLV	
2º Plato				 E-X	 PLV
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato				 Trazas	 Trazas
2º Plato					 Trazas

### 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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: MARISCO (Crustáceos y Moluscos)

**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 Pescado  
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 Monstruoso: Espaguetis sangrientos, crujiente de pollo y ensalada embrujada. (Espaguetis con tomate Nuggets de pollo 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 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Valorado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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					<b>PUENTE</b>
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato	 PLV			 Trazas	 PLV
2º Plato	 PLV				 Trazas
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato				 PLV	
2º Plato				 E-X	 PLV
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato				 Trazas	 Trazas
2º Plato					 Trazas

### 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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: VOLACTOVEGETARIANO

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

01 Miércoles		02 Jueves		03 Viernes	
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON HUEVO</b> Paella de verduras Fruta de temporada			
768 Kcal; 112g HC; 34g P; 21g G		832 Kcal; 118g HC; 32g P; 25g G			
06 Lunes		07 Martes		08 Miércoles	
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Guisado de patata y verduras Queso y ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	
		773 Kcal; 101g HC; 26g P; 31g G		766 Kcal; 64g HC; 38g P; 40g G	
13 Lunes		14 Martes		15 Miércoles	
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Rollitos de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Puré de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores		Arroz caldoso de verduras Empanados vegetales con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
834 Kcal; 91g HC; 49g P; 30g G		497 Kcal; 67g HC; 20g P; 16g G		724 Kcal; 93g HC; 30g P; 25g G	
20 Lunes		21 Martes		22 Miércoles	
Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON QUESO</b> Arroz a la cubana Fruta de temporada		Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada		Hervido valenciano Empanados vegetales con ensalada de lechuga, tomate Fruta de temporada	
813 Kcal; 108g HC; 24g P; 31g G		598 Kcal; 79g HC; 20g P; 22g G		598 Kcal; 67g HC; 32g P; 22g G	
27 Lunes		28 Martes		29 Miércoles	
Arroz con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Tortilla francesa Fruta de temporada		Crema de calabacín (con quesito) Rollitos de queso con ensalada de tomate Yogur de sabores o fruta de temporada		Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimiento y espinacas) Empanados vegetales con tomate Fruta de temporada	
659 Kcal; 102g HC; 29g P; 15g G		403 Kcal; 60g HC; 19g P; 10g G		825 Kcal; 115g HC; 32g P; 26g G	
30 Jueves		31 Viernes			
Sopa jardinera (con pasta integral) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Sopa de fideos con caldo de verduras (con pasta integral) Hamburguesa vegetal con tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON ATÚN</b> Arroz al horno con caldo de verduras Fruta de temporada	
589 Kcal; 64g HC; 17g P; 29g G		854 Kcal; 100g HC; 31g P; 36g G		Banquete Monstruoso: Espaguetis sangrientos, campo crujiente y ensalada embujada. (Espaguetis con tomate Hamburguesa vegetal 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 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](mailto:admin@secualiment.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		 			<b>PUENTE</b>
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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS**

**MENÚ ESPECIAL: PLV + MARISCO (Crustáceos y Moluscos)**

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

01 Miércoles		02 Jueves		03 Viernes	
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON HUEVO</b> Paella valenciana Fruta de temporada			
768 Kcal; 112g HC; 34g P; 21g G		832 Kcal; 118g HC; 32g P; 25g G			
06 Lunes		07 Martes		08 Miércoles	
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Guisado de patata y cerdo Caballa en aceite y ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	
		773 Kcal; 101g HC; 26g P; 31g G		766 Kcal; 64g HC; 38g P; 40g G	
13 Lunes		14 Martes		15 Miércoles	
Lentejas estofadas (sin ternera) Rollitos de fiambre de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Puré de verduras Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores		Arroz caldoso Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
834 Kcal; 91g HC; 49g P; 30g G		497 Kcal; 67g HC; 20g P; 16g G		724 Kcal; 93g HC; 30g P; 25g G	
20 Lunes		21 Martes		22 Miércoles	
Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON QUESO</b> Arroz a la cubana Fruta de temporada		Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada		Hervido valenciano Pechuga rebozada con ensalada de lechuga, tomate Fruta de temporada	
813 Kcal; 108g HC; 24g P; 31g G		598 Kcal; 79g HC; 20g P; 22g G		598 Kcal; 67g HC; 32g P; 22g G	
27 Lunes		28 Martes		29 Miércoles	
Arroz con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Lomo con tomate Fruta de temporada		Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores o fruta de temporada		Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada	
659 Kcal; 102g HC; 29g P; 15g G		403 Kcal; 60g HC; 19g P; 10g G		825 Kcal; 115g HC; 32g P; 26g G	
30 Jueves		31 Viernes			
Sopa jardinera (con pasta integral) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) <b>CON ATÚN</b> Arroz al horno (con caldo de verduras) Fruta de temporada		<b>Banquete Monstruoso:</b> Espaguetis sangrientos, crujiente de pollo y ensalada embrujada. (Espaguetis con tomate Nuggets de pollo con ensalada de tomate) Fruta de temporada	
699 Kcal; 56g HC; 43g P; 34g G		854 Kcal; 100g HC; 31g P; 36g G			
589 Kcal; 64g HC; 17g P; 29g G		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](mailto: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		      <b>Trazas</b>			<b>PUENTE</b>
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato				       <b>Trazas</b>	 
2º Plato	 		  	 	       <b>Trazas</b>
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato				       <b>Trazas</b>	
2º Plato			  	  	
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato				       <b>Trazas</b>	       <b>Trazas</b>
2º Plato					       <b>Trazas</b>

### 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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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





## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRITOS

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

01 Miércoles		02 Jueves		03 Viernes	
Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella valenciana Fruta de temporada			
768 Kcal; 112g HC; 34g P; 21g G		832 Kcal; 118g HC; 32g P; 25g G			
06 Lunes		07 Martes		08 Miércoles	
		Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Guisado de patata y cerdo Caballa en aceite y ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	
		773 Kcal; 101g HC; 26g P; 31g G		766 Kcal; 64g HC; 38g P; 40g G	
13 Lunes		14 Martes		15 Miércoles	
Lentejas estofadas (verduras, carne de cerdo y ternera) Rollitos de York y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Puré de verduras Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores		Arroz caldoso Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
834 Kcal; 91g HC; 49g P; 30g G		497 Kcal; 67g HC; 20g P; 16g G		724 Kcal; 93g HC; 30g P; 25g G	
20 Lunes		21 Martes		22 Miércoles	
Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Arroz a la cubana (huevo cocido) Fruta de temporada		Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Merluza con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada		Hervido valenciano Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, tomate Fruta de temporada	
813 Kcal; 108g HC; 24g P; 31g G		598 Kcal; 79g HC; 20g P; 22g G		598 Kcal; 67g HC; 32g P; 22g G	
27 Lunes		28 Martes		29 Miércoles	
Arroz con verduras (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Lomo con tomate Fruta de temporada		Crema de calabacín (con quesito) Pollo al horno Yogur de sabores o fruta de temporada		Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada	
659 Kcal; 102g HC; 29g P; 15g G		403 Kcal; 60g HC; 19g P; 10g G		825 Kcal; 115g HC; 32g P; 26g G	
30 Jueves		31 Viernes			
Sopa jardinera (con pasta integral) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz al horno Fruta de temporada		<b>Banquete del Monstruo Marino:</b> Espaguetis sangrientos, tentáculos crujientes y ensalada embrujada. <i>(Espaguetis con tomate Calamares a la romana con ensalada de tomate)</i> Fruta de temporada	
699 Kcal; 56g HC; 43g P; 34g G		854 Kcal; 100g HC; 31g P; 36g G			
589 Kcal; 64g HC; 17g P; 29g G		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 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@seculiment.com](mailto: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					<b>PUENTE</b>
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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS**  
**MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS Y MUSULMÁN**

**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  
**(sin albóndigas)**  
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 huevo  
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 (sin cerdo)  
Rollitos de fiambre de pavo 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 fiambre de pavo  
Fideuà de Gandia  
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 (sin cerdo)  
Fruta de temporada

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

**27 Lunes**

Arroz con verduras  
(zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)  
Pechuga 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 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@seccualiment.com](mailto:admin@seccualiment.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		 			<b>PUENTE</b>
2º Plato					
	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
1º Plato	 PLV			  PLV	 PLV
2º Plato	 PLV				 Trazas
	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
1º Plato				  PLV	
2º Plato				 E-X	 PLV
	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	31 Viernes
1º Plato				 	 
2º Plato					 Trazas

### 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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS**

**MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y MARISCO (Crustáceos y Moluscos)**

**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 atún  
Paella valenciana  
*(sin pimienta ni albóndigas)*  
Fruta de temporada

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

**03 Viernes**



**06 Lunes**



**07 Martes**

Macarrones con tomate y queso  
Lomo a la plancha 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  
*(sin pimienta)*  
Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**16 Jueves**

Espaguetis con atún  
Lomo a la plancha 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 Pescado  
Fruta de temporada

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

**20 Lunes**

Ensalada completa  
(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso  
Arroz con tomate y York  
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 a la plancha 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)  
Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**31 Viernes**

Banquete Monstruoso:  
Espaguetis sangrientos, crujiente de pollo y ensalada embrojada.  
*(Espaguetis con tomate  
Nuggets de pollo 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 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](mailto:admin@secualiment.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					<b>PUENTE</b>
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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





			<b>01 Miércoles</b> Tortilla de champiñones Fruta de temporada	<b>02 Jueves</b> Lomo a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada	<b>03 Viernes</b> 
<b>06 Lunes</b> 	<b>07 Martes</b> Brócoli al vapor con filete de ternera Fruta de temporada	<b>08 Miércoles</b> Calamar guisado con tomate con ensalada de pepino Fruta de temporada	<b>09 Jueves</b> 	<b>10 Viernes</b> <b>PUENTE</b>	
<b>13 Lunes</b> Crema de calabaza y zanahoria con gallineta a la plancha Fruta de temporada	<b>14 Martes</b> Ensalada de maíz, tomate y pepino con tortilla Fruta de temporada	<b>15 Miércoles</b> Solomillo de cerdo con pimiento verde frito Fruta de temporada	<b>16 Jueves</b> Menestra de verduras al wok con queso fresco Fruta de temporada	<b>17 Viernes</b> Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada	
<b>20 Lunes</b> Fritura de pescado con "espenca" <sup>1</sup> Fruta de temporada	<b>21 Martes</b> Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	<b>22 Miércoles</b> Dorada al horno con verduras Fruta de temporada	<b>23 Jueves</b> Revuelto de espárragos Fruta de temporada	<b>24 Viernes</b> Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada	
<b>27 Lunes</b> Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	<b>28 Martes</b> Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	<b>29 Miércoles</b> Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	<b>30 Jueves</b> Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada	<b>31 Viernes</b> 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

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