

# OCTUBRE 2025

## MENÚ INFANTIL – COMIDAS



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

### 01 Miércoles

Crema de lentejas a la  
jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimienta y espinacas)  
Merluza cocida  
Fruta de temporada

431 Kcal; 60g HC; 21g  
P: 11g G

### 02 Jueves

Sémola de arroz con  
caldo de carne  
Tortilla francesa con  
ensalada de tomate  
Fruta de temporada

377 Kcal; 43g HC; 14g  
P: 17g G

### 03 Viernes



### 06 Lunes



### 07 Martes

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

366 Kcal; 42g HC; 12g  
P: 16g G

### 08 Miércoles

Guisado de patata y  
verduras  
Pechuga cocida  
Fruta de temporada

408 Kcal; 40g HC; 23g  
P: 17g G

### 09 Jueves



### 10 Viernes

**PUENTE**

### 13 Lunes

Crema de lentejas  
estofadas (verduras, carne  
de cerdo y ternera)  
Rollitos de York y  
queso  
Fruta de temporada

461 Kcal; 57g HC; 28g  
P: 13g G

### 14 Martes

Puré de verduras  
Pollo al horno con  
champiñones  
Yogur de sabores

403 Kcal; 51g HC; 15g  
P: 15g G

### 15 Miércoles

Sémola de arroz con  
caldo de carne  
Pescado con ensalada  
de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

377 Kcal; 43g HC; 14g  
P: 16g G

### 16 Jueves

Sémola de trigo con  
caldo de verduras  
Tortilla francesa con  
ensalada de tomate  
Fruta de temporada

366 Kcal; 42g HC; 12g  
P: 16g G

### 17 Viernes

Sémola de trigo con  
caldo de pescado  
Pescado con ensalada  
de tomate  
Fruta de temporada

393 Kcal; 46g HC; 16g  
P: 16g G

### 20 Lunes

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

366 Kcal; 42g HC; 12g  
P: 16g G

### 21 Martes

Crema de legumbres  
(alubias, zanahoria y puerro)  
Merluza cocida  
Fruta de temporada

339 Kcal; 44g HC; 15g  
P: 11g G

### 22 Miércoles

Puré de hervido  
valenciano  
Pechuga cocida  
Fruta de temporada

345 Kcal; 42g HC; 17g  
P: 12g G

### 23 Jueves

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

366 Kcal; 42g HC; 12g  
P: 16g G

### 24 Viernes

Sémola de arroz con  
caldo de carne  
Merluza cocida con  
ensalada de tomate  
Fruta de temporada

387 Kcal; 46g HC; 15g  
P: 16g G

### 27 Lunes

Sémola de arroz con  
caldo de verduras  
Lomo con tomate  
Fruta de temporada

363 Kcal; 44g HC; 17g  
P: 13g G

### 28 Martes

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

340 Kcal; 50g HC; 15g  
P: 9g G

### 29 Miércoles

Puré de garbanzos a la  
jardinera  
(zanahoria, patata, cebolla,  
puerro, pimienta y espinacas)  
Merluza cocida  
Fruta de temporada

449 Kcal; 61g HC; 20g  
P: 14g G

### 30 Jueves

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

351 Kcal; 39g HC; 11g  
P: 17g G

### 31 Viernes

Sémola de trigo con  
caldo de pescado  
Merluza cocida  
Fruta de temporada

330 Kcal; 42g HC; 15g  
P: 11g 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



# OCTUBRE 2025

## MENÚ INFANTIL - ALÉRGENOS



|          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 01 Miércoles                                                                                                                                                               | 02 Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 03 Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1º Plato |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |  <br>PLV                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2º Plato |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | 06 Lunes                                                                                                                                                                                                                                                        | 07 Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 08 Miércoles                                                                                                                                                               | 09 Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1º Plato |                                                                                                                                                                                |    <br>Trazas |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PUENTE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2º Plato |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | 13 Lunes                                                                                                                                                                                                                                                        | 14 Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15 Miércoles                                                                                                                                                               | 16 Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17 Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1º Plato | <br>PLV                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  <br>PLV |    <br>Trazas         |     <br>Trazas           |
| 2º Plato |   <br>PLV |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |
|          | 20 Lunes                                                                                                                                                                                                                                                        | 21 Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22 Miércoles                                                                                                                                                               | 23 Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24 Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1º Plato |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |    <br>Trazas |  <br>PLV                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2º Plato |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | 27 Lunes                                                                                                                                                                                                                                                        | 28 Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 29 Miércoles                                                                                                                                                               | 30 Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 31 Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1º Plato |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |    <br>Trazas |     <br>Trazas |
| 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 Nº Col. CODINUCOVA CV00427



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

