



FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana,
Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y
cerdo)
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga
y maíz
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g
P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Macarrones integrales
con aceite y atún
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada

840 Kcal; 89g HC; 33g
P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres
(alubias, zanahoria y puerro)
Lomo a la plancha
Fruta de temporada

546 Kcal; 65g HC; 31g
P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada
(rebozado casero) con
ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC;
25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Ensalada completa
(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz)
Arroz blanco con
huevo
Fruta de temporada

712 Kcal; 101g HC;
20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de
pollo con patatas
fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g
P; 24g G

15 Jueves

Lentejas a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla, puerro,
pimiento y espinacas)
Merluza rebozada (rebozado
casero) con ensalada de
lechuga y pepino
Fruta de temporada

719 Kcal; 103g HC;
31g P; 20g G

16 Viernes

Ensalada completa
(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
Fideuà de Gandia
Fruta de temporada

695 Kcal; 95g HC; 29g
P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales
con aceite
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga
y maíz
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g
P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín
(sin queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g
P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la
jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Caballa en aceite y
ensalada de pepino
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g
P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC;
28g P; 34g G

23 Viernes

Sopa de cocido (con
pasta integral)
Tortilla de patatas
con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta de temporada

584 Kcal; 55g HC; 21g
P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales
a la boloñesa
Sardinilla en aceite y
ensalada de lechuga y
aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g
P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas
(verduras, carne ternera y cerdo)
Tortilla con atún y
ensalada de lechuga y
pepino
Fruta de temporada

808 Kcal; 86g HC; 46g
P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g
P; 14g G

29 Jueves

Sopa jardinera (con
pasta integral)
Merluza con ensalada
de lechuga y pepino
Fruta de temporada

544 Kcal; 67g HC; 14g
P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa
(pepino, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
Paella Valenciana
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC;
30g P; 23g 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
686 800 813 – 699 143 675

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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





FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana,
Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y
cerdo)
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga
y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g
P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Macarrones integrales
con tomate y atún
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 89g HC; 33g
P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres
(alubias, zanahoria y puerro)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g
P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada
(rebozado casero) con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC;
25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC;
20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de
pollo con patatas
fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g
P; 24g G

15 Jueves

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

719 Kcal; 103g HC;
31g P; 20g G

16 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
Fideuà de Gandia
Fruta de temporada

695 Kcal; 95g HC; 29g
P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales
con tomate
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga
y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g
P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín
(sin quesito)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g
P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la
jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Caballa en aceite y
ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g
P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC;
28g P; 34g G

23 Viernes

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

584 Kcal; 55g HC; 21g
P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales
a la boloñesa
Sardinilla en aceite y
ensalada de tomate y
aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g
P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas
(verduras, carne ternera y cerdo)
Tortilla con atún y
ensalada de lechuga y
tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g
P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g
P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g
P; 24g G

30 Viernes

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

766 Kcal; 110g HC;
30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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





FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y cerdo)
Rollito de York y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

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

840 Kcal; 89g HC; 33g P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC; 25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC; 20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G

15 Jueves

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

719 Kcal; 103g HC; 31g P; 20g G

16 Viernes

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

695 Kcal; 95g HC; 29g P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín (con queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Caballa en aceite y ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC; 28g P; 34g G

23 Viernes

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

584 Kcal; 55g HC; 21g P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales a la boloñesa
Sardinilla en aceite y ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas (verduras, carne ternera y cerdo)
Tortilla con atún y ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con York
Paella Valenciana
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC; 30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

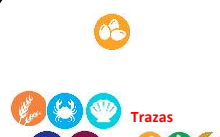
14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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





FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

					01 Jueves Garbanzos con verduras Rollito de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 719 Kcal; 83g HC; 37g P; 26g G		02 Viernes 	
05 Lunes 	06 Martes Macarrones integrales con tomate y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 840 Kcal; 89g HC; 33g P; 39g G	07 Miércoles Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Pechuga a la plancha Yogur de sabores 546 Kcal; 65g HC; 31g P; 17g G	08 Jueves Arroz caldoso Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada 742 Kcal; 101g HC; 25g P; 26g G	09 Viernes 				
12 Lunes 	13 Martes Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Arroz a la cubana Fruta de temporada 712 Kcal; 101g HC; 20g P; 25g G	14 Miércoles Puré de verduras Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada 611 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G	15 Jueves Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 719 Kcal; 103g HC; 31g P; 20g G	16 Viernes Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Fideuà de Gandia Fruta de temporada 695 Kcal; 95g HC; 29g P; 21g G				
19 Lunes Espaguetis integrales con tomate y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 940 Kcal; 95g HC; 24g P; 53g G	20 Martes Crema de calabacín (con queso) Pollo al horno Fruta de temporada 354 Kcal; 52g HC; 16g P; 9g G	21 Miércoles Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Caballa en aceite y ensalada de tomate Fruta de temporada 733 Kcal; 86g HC; 34g P; 28g G	22 Jueves Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz al horno (sin carne y con caldo de verduras) Fruta de temporada 829 Kcal; 101g HC; 28g P; 34g G	23 Viernes Sopa de fideos (con pasta integral y caldo de verduras) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 584 Kcal; 55g HC; 21g P; 31g G				
26 Lunes Macarrones integrales a la boloñesa Sardinilla en aceite y ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada 788 Kcal; 95g HC; 34g P; 29g G	27 Martes Lentejas con verduras Tortilla con atún y ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabores 808 Kcal; 86g HC; 46g P; 31g G	28 Miércoles Hervido Valenciano Pechuga a la plancha ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 497 Kcal; 66g HC; 27g P; 14g G	29 Jueves Sopa jardinera (con pasta integral) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 544 Kcal; 67g HC; 14g P; 24g G	30 Viernes Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con Pavo Paella Valenciana (sin albondigas) Fruta de temporada 766 Kcal; 110g HC; 30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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





FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y cerdo)
Rollito de York y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

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

840 Kcal; 89g HC; 33g P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC; 25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC; 20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G

15 Jueves

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

719 Kcal; 103g HC; 31g P; 20g G

16 Viernes

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

695 Kcal; 95g HC; 29g P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales a la carbonara
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín (con queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Caballa en aceite y ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC; 28g P; 34g G

23 Viernes

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

584 Kcal; 55g HC; 21g P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales a la boloñesa
Sardinilla en aceite y ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas (verduras, carne ternera y cerdo)
Tortilla con atún y ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con York
Paella Valenciana (sin albóndigas)
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC; 30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N°
Col. CODINUCOVA CV00427



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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



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



FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y cerdo)
Rollito de York y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Macarrones integrales con tomate y queso
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 89g HC; 33g P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC; 25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC; 20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G

15 Jueves

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

719 Kcal; 103g HC; 31g P; 20g G

16 Viernes

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso
Fideuà de Merluza
Fruta de temporada

695 Kcal; 95g HC; 29g P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín (con queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Caballa en aceite y ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC; 28g P; 34g G

23 Viernes

Sopa de cocido (con pasta integral)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

584 Kcal; 55g HC; 21g P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales a la boloñesa
Sardinilla en aceite y ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas (verduras, carne ternera y cerdo)
Lomo a la plancha y ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con York
Paella Valenciana (sin albondigas)
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC; 30g P; 23g 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
686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV

26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N°
Col. CODINUCOVA CV00427



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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





FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y cerdo)
Rollito de York y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Macarrones integrales con tomate y queso
Merluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

840 Kcal; 89g HC; 33g P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC; 25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC; 20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G

15 Jueves

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

719 Kcal; 103g HC; 31g P; 20g G

16 Viernes

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

695 Kcal; 95g HC; 29g P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales a la carbonara
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín (con queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas)
Caballa en aceite y ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC; 28g P; 34g G

23 Viernes

Sopa de cocido (con pasta integral)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

584 Kcal; 55g HC; 21g P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales a la boloñesa
Sardinilla en aceite y ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas (verduras, carne ternera y cerdo)
Lomo a la plancha y ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con York
Paella Valenciana (sin albondigas)
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC; 30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

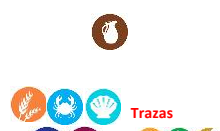
14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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





FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana,
Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Guiso de arroz
(verduras, carne de ternera y
cerdo)
Rollito de York y
queso con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g
P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

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

840 Kcal; 89g HC; 33g
P; 39g G

07 Miércoles

Sémola de arroz,
zanahoria y puerro
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g
P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada
(rebozado casero) con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC;
25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC;
20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de
pollo con patatas
fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g
P; 24g G

15 Jueves

Arroz a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla, puerro,
pimiento y espinacas)
Merluza rebozada (rebozado
casero) con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 103g HC;
31g P; 20g G

16 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
Fideuà de Gandia
Fruta de temporada

695 Kcal; 95g HC; 29g
P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales
a la carbonara
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga
y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g
P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín
(con queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g
P; 9g G

21 Miércoles

Arroz a la jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Caballa en aceite y
ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g
P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC;
28g P; 34g G

23 Viernes

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

584 Kcal; 55g HC; 21g
P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales
a la boloñesa
Sardinilla en aceite y
ensalada de tomate y
aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g
P; 29g G

27 Martes

Guiso de arroz (verduras,
carne ternera y cerdo)
Tortilla con atún y
ensalada de lechuga y
tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g
P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g
P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g
P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con York
Paella Valenciana
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC;
30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



1º Plato

2º Plato

01 Jueves	02 Viernes

1º Plato

2º Plato

05 Lunes	06 Martes	07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes

1º Plato

2º Plato

12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes

1º Plato

2º Plato

19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes

1º Plato

2º Plato

26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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



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



FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana,
Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

01 Jueves

Garbanzos estofados
(verduras, carne de ternera y
cerdo)
Rollito de York y
queso con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada

719 Kcal; 83g HC; 37g
P; 26g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

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

840 Kcal; 89g HC; 33g
P; 39g G

07 Miércoles

Crema de legumbres
(alubias, zanahoria y puerro)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

546 Kcal; 65g HC; 31g
P; 17g G

08 Jueves

Arroz caldoso
Merluza rebozada
(rebozado casero) con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

742 Kcal; 101g HC;
25g P; 26g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

712 Kcal; 101g HC;
20g P; 25g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Hamburguesa de
pollo con patatas
fritas
Fruta de temporada

611 Kcal; 72g HC; 27g
P; 24g G

15 Jueves

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

719 Kcal; 103g HC;
31g P; 20g G

16 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con huevo
Fideuà de Merluza
Fruta de temporada

695 Kcal; 95g HC; 29g
P; 21g G

19 Lunes

Espaguetis integrales
a la carbonara
Tortilla francesa con
ensalada de lechuga
y tomate
Fruta de temporada

940 Kcal; 95g HC; 24g
P; 53g G

20 Martes

Crema de calabacín
(con queso)
Pollo al horno
Fruta de temporada

354 Kcal; 52g HC; 16g
P; 9g G

21 Miércoles

Garbanzos a la
jardinera
(zanahoria, patata, cebolla,
puerro, pimiento y espinacas)
Caballa en aceite y
ensalada de tomate
Fruta de temporada

733 Kcal; 86g HC; 34g
P; 28g G

22 Jueves

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

829 Kcal; 101g HC;
28g P; 34g G

23 Viernes

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

584 Kcal; 55g HC; 21g
P; 31g G

26 Lunes

Macarrones integrales
a la boloñesa
Sardinilla en aceite y
ensalada de tomate y
aceitunas
Fruta de temporada

788 Kcal; 95g HC; 34g
P; 29g G

27 Martes

Lentejas estofadas
(verduras, carne ternera y cerdo)
Tortilla con atún y
ensalada de lechuga y
tomate
Yogur de sabores

808 Kcal; 86g HC; 46g
P; 31g G

28 Miércoles

Hervido Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

497 Kcal; 66g HC; 27g
P; 14g G

29 Jueves

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

544 Kcal; 67g HC; 14g
P; 24g G

30 Viernes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con York
Paella Valenciana
Fruta de temporada

766 Kcal; 110g HC;
30g P; 23g 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
686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



PLV



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



Trazas



19 Lunes

20 Martes

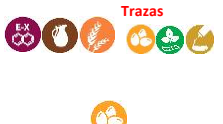
21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



PLV



Trazas



PLV



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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



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



FRUTA DE TEMPORADA:

Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana,
Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.

FRUTA DE TEMPORADA: Caqui, Ciruela, Granada, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Plátano, Sandía, Uva.					01 Jueves		02 Viernes		
					Garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				
					719 Kcal; 83g HC; 37g P; 26g G				
05 Lunes		06 Martes		07 Miércoles		08 Jueves		09 Viernes	
		Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Crema de legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Lomo con tomate Fruta de temporada		Arroz caldoso Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada			
		840 Kcal; 89g HC; 33g P; 39g G		546 Kcal; 65g HC; 31g P; 17g G		742 Kcal; 101g HC; 25g P; 26g G			
12 Lunes		13 Martes		14 Miércoles		15 Jueves		16 Viernes	
		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz a la cubana Fruta de temporada		Puré de verduras Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada		Lentejas a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Merluza rebozada (rebozado casero) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Fideuà de Merluza Fruta de temporada	
		712 Kcal; 101g HC; 20g P; 25g G		611 Kcal; 72g HC; 27g P; 24g G		719 Kcal; 103g HC; 31g P; 20g G		695 Kcal; 95g HC; 29g P; 21g G	
19 Lunes		20 Martes		21 Miércoles		22 Jueves		23 Viernes	
Espaguetis integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Crema de calabacín (sin quesito) Pollo al horno Fruta de temporada		Garbanzos a la jardinera (zanahoria, patata, cebolla, puerro, pimienta y espinacas) Caballa en aceite y ensalada de tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con atún Arroz al horno (con caldo de verduras) Fruta de temporada		Sopa de fideos (con pasta integral y caldo de verduras) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
940 Kcal; 95g HC; 24g P; 53g G		354 Kcal; 52g HC; 16g P; 9g G		733 Kcal; 86g HC; 34g P; 28g G		829 Kcal; 101g HC; 28g P; 34g G		584 Kcal; 55g HC; 21g P; 31g G	
26 Lunes		27 Martes		28 Miércoles		29 Jueves		30 Viernes	
Macarrones integrales a la boloñesa Sardinilla en aceite y ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada		Lentejas con verduras Tortilla con atún y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Hervido Valenciano Pechuga a la plancha ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Sopa jardinera (con pasta integral) Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada		Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo Paella Valenciana Fruta de temporada	
788 Kcal; 95g HC; 34g P; 29g G		808 Kcal; 86g HC; 46g P; 31g G		497 Kcal; 66g HC; 27g P; 14g G		544 Kcal; 67g HC; 14g P; 24g G		766 Kcal; 110g HC; 30g P; 23g 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

686 800 813 – 699 143 675

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

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



01 Jueves

02 Viernes

1º Plato

2º Plato



05 Lunes

06 Martes

07 Miércoles

08 Jueves

09 Viernes

1º Plato

2º Plato



12 Lunes

13 Martes

14 Miércoles

15 Jueves

16 Viernes

1º Plato

2º Plato



19 Lunes

20 Martes

21 Miércoles

22 Jueves

23 Viernes

1º Plato

2º Plato



26 Lunes

27 Martes

28 Miércoles

29 Jueves

30 Viernes

1º Plato

2º Plato



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N°
Col. CODINUCOVA CV00427



OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



01 Jueves

Tortilla de cebolla,
berenjena y pimiento
rojo con ensalada
Fruta de temporada

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

Dorada al horno con
verduras guisadas con
ensalada
Fruta de temporada

07 Miércoles

Hamburguesa vegetal
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

08 Jueves

Filete de ternera con
pimientos verdes
fritos con ensalada
Fruta de temporada

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

Pescadito frito con
brócoli al vapor
Fruta de temporada

14 Miércoles

Tortilla de calabacín y
cebolla con ensalada
Fruta de temporada

15 Jueves

Solomillo de pavo a la
plancha con ensalada
de tomate y queso
Fruta de temporada

16 Viernes

Pizza casera de
berenjena, pimiento,
York y queso
Fruta de temporada

19 Lunes

Merluza guisada con
cebolla y "espencat"
Fruta de temporada

20 Martes

Acelgas rehogadas
con pasas y nueces y
queso fresco
Fruta de temporada

21 Miércoles

Tortilla francesa con
humus de remolacha
y bastones de
zanahoria
Fruta de temporada

22 Jueves

Revuelto de
espárragos
Fruta de temporada

23 Viernes

Cinta de lomo a la
plancha con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada

26 Lunes

Tortilla de berenjena
y cebolla
Fruta de temporada

27 Martes

Coliflor con patata
hervida y filete de
caballa
Fruta de temporada

28 Miércoles

Hígado de cordero a
la plancha con
espárragos blancos
Fruta de temporada

29 Jueves

Tosta de tomate con
jamón y queso
Fruta de temporada

30 Viernes

Rodaballo con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

Observaciones:

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

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

Contacto:

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

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

