



FRUTA DE TEMPORADA:

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

01 Jueves

Puré de garbanzos
con verduras y carne
Rollito de York y
queso con ensalada
Fruta de temporada

441 Kcal; 50g HC; 19g
P: 19g G

02 Viernes



05 Lunes



06 Martes

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

385 Kcal; 38g HC; 11g
P: 21g G

07 Miércoles

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

357 Kcal; 32g HC; 17g
P: 18g G

08 Jueves

Sémola de arroz con
caldo de carne
Merluza guisada con
ensalada
Fruta de temporada

339 Kcal; 38g HC; 12g
P: 16g G

09 Viernes



12 Lunes



13 Martes

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

396 Kcal; 38g HC; 13g
P: 21g G

14 Miércoles

Puré de verduras
Pollo guisado con
ensalada
Fruta de temporada

330 Kcal; 33g HC; 13g
P: 16g G

15 Jueves

Puré de lentejas con
verduras
Merluza guisada con
ensalada
Fruta de temporada

446 Kcal; 56g HC; 19g
P: 16g G

16 Viernes

Sémola de trigo con
caldo de pescado
Tortilla francesa con
ensalada
Fruta de temporada

402 Kcal; 38g HC; 14g
P: 21g G

19 Lunes

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

385 Kcal; 38g HC; 11g
P: 21g G

20 Martes

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

301 Kcal; 34g HC; 12g
P: 13g G

21 Miércoles

Puré de garbanzos
con verduras
Pescado guisado con
ensalada
Fruta de temporada

426 Kcal; 49g HC; 17g
P: 18g G

22 Jueves

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

396 Kcal; 38g HC; 13g
P: 21g G

23 Viernes

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

402 Kcal; 34g HC; 15g
P: 23g G

26 Lunes

Sémola de trigo con
caldo de carne
Pescado guisado con
ensalada
Fruta de temporada

339 Kcal; 38g HC; 12g
P: 16g G

27 Martes

Crema de lentejas con
verduras y carne
Tortilla francesa con
ensalada
Yogur de sabores

508 Kcal; 52g HC; 24g
P: 22g G

28 Miércoles

Puré de hervido
Valenciano
Pechuga a la plancha
ensalada
Fruta de temporada

354 Kcal; 37g HC; 14g
P: 16g G

29 Jueves

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

278 Kcal; 27g HC; 8g
P: 15g G

30 Viernes

Sémola de arroz con
caldo de carne
Rulito de York
Fruta de temporada

299 Kcal; 39g HC; 10g
P: 12g 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



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

