



08 Lunes

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

736 Kcal; 108g HC;
19g P; 31g G

09 Martes

Lentejas estofadas
(verduras, carne de cerdo y
ternera)
Caballa en aceite y
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

845 Kcal; 89g HC; 48g
P; 33g G

10 Miércoles

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

818 Kcal; 99g HC; 35g
P; 31g G

11 Jueves

Hervido valenciano
Pollo al horno
Fruta de temporada

444 Kcal; 63g HC; 17g
P; 13g G

12 Viernes

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

831 Kcal; 117g HC;
34g P; 25g G

15 Lunes

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

687 Kcal; 93g HC; 36g
P; 19g G

16 Martes

Macarrones a la
boloñesa
Merluza al horno con
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

885 Kcal; 121g HC;
32g P; 30g G

17 Miércoles

Arroz caldoso
Tortilla francesa con
ensalada de tomate y
queso
Fruta de temporada

787 Kcal; 88g HC; 29g
P; 35g G

18 Jueves

Crema de legumbres
(alubias, zanahoria y puerro)
Limanda rebozada
Fruta de temporada

454 Kcal; 61g HC; 21g
P; 13g G

19 Viernes

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

737 Kcal; 103g HC;
31g P; 22g G

22 Lunes

Arroz con verduras
(zanahoria, pimienta, cebolla y
tomate)
Nuggets de pollo con
ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada

832 Kcal; 119g HC;
22g P; 29g G

23 Martes

Crema de calabacín
(con queso)
Tortilla de patatas con
ensalada de maíz y
aceitunas
Fruta de temporada

543 Kcal; 71g HC; 19g
P; 20g G

24 Miércoles

Potaje de garbanzos
(verduras, carne de cerdo y
ternera)
Caballa en aceite y
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

873 Kcal; 90g HC; 46g
P; 36g G

25 Jueves

Sopa bullabesa
(con pasta, calamar, mejillón,
almejas, merluza y guisantes)
Pechuga rebozada
Fruta de temporada

645 Kcal; 66g HC; 51g
P; 20g G

26 Viernes

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

899 Kcal; 109g HC;
30g P; 38g G

29 Lunes

Ensalada completa
(tomate, lechuga, zanahoria y
maíz) con atún
Espaguetis a la
carbonara
Fruta de temporada

905 Kcal; 107g HC;
24g P; 44g G

30 Martes

Puré de verduras
Lomo con tomate
Fruta de temporada

464 Kcal; 59g HC; 25g
P; 14g G

FRUTA DE TEMPORADA:

Arándano, ciruela, cereza, caqui, membrillo, melocotón, melón, sandía, plátano, higo, frambuesa, mora, manzana, uva, piña, granada, mango y pera.

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



	08 Lunes	09 Martes	10 Miércoles	11 Jueves	12 Viernes
1º Plato		PLV	Trazas		
2º Plato					
	15 Lunes	16 Martes	17 Miércoles	18 Jueves	19 Viernes
1º Plato		Trazas			
2º Plato					Trazas
	22 Lunes	23 Martes	24 Miércoles	25 Jueves	26 Viernes
1º Plato			PLV	Trazas	
2º Plato	Trazas				PLV
	29 Lunes	30 Martes			
1º Plato					
2º Plato	Trazas				

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

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

Contacto:

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

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





08 Lunes

Filete de ternera con pimiento verde frito
Fruta de temporada

09 Martes

Tortilla francesa con ensalada de tomate y queso feta
Fruta de temporada

10 Miércoles

Gallineta a la plancha con ensalada de pepino y maíz
Fruta de temporada

11 Jueves

Huevo revuelto con tomate, cebolla y calabacín
Fruta de temporada

12 Viernes

Hamburguesa vegetal con lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada

15 Lunes

Rape guisado con cebolla y guisantes
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

16 Martes

Tortilla de berenjena
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

17 Miércoles

Hummus de garbanzo con crudité de zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Fruta de temporada

18 Jueves

Salmón a la plancha con ensalada de tomate y pepino
Fruta de temporada

19 Viernes

Pizza casera de York y queso
Ensalada de vegetales frescos
Fruta de temporada

22 Lunes

Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta de temporada

23 Martes

Hígado de cordero a la plancha con carpaccio de tomate
Fruta de temporada

24 Miércoles

Ensalada de patata, tomate, pepino y huevo duro
Fruta de temporada

25 Jueves

Bacalao a la cazuela
Ensalada de vegetales frescos
Fruta de temporada

26 Viernes

Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras
Fruta de temporada

29 Lunes

Crep de York y queso con ensalada de pepino
Fruta de temporada

30 Martes

Hamburguesa de pescado con berenjena a la plancha
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