

SEPTIEMBRE 2025

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS INFANTIL



08 Lunes

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

429 Kcal; 47g HC; 12g
P; 21g G

09 Martes

Crema de lentejas
con carne
Pescado a la plancha
con ensalada
Fruta de temporada

508 Kcal; 61g HC; 25g
P; 18g G

10 Miércoles

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

446 Kcal; 47g HC; 16g
P; 22g G

11 Jueves

Hervido valenciano
Pollo al horno con
ensalada
Fruta de temporada

385 Kcal; 51g HC; 15g
P; 13g G

12 Viernes

Sémola de arroz con
caldo de carne
Carne magra con
ensalada
Fruta de temporada

425 Kcal; 47g HC; 19g
P; 18g G

15 Lunes

Crema de lentejas con
verduras
Carne magra con
ensalada
Fruta de temporada

532 Kcal; 65g HC; 27g
P; 18g G

16 Martes

Sémola de trigo con
caldo de pescado
Merluza al horno con
ensalada
Fruta de temporada

435 Kcal; 45g HC; 16g
P; 21g G

17 Miércoles

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

440 Kcal; 47g HC; 15g
P; 22g G

18 Jueves

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

354 Kcal; 45g HC; 14g
P; 13g G

19 Viernes

Sémola de trigo con
caldo de pescado
Huevo con ensalada
Fruta de temporada

446 Kcal; 47g HC; 16g
P; 22g G

22 Lunes

Sémola de arroz con
caldo de verduras
Nuggets de pollo con
ensalada
Fruta de temporada

563 Kcal; 60g HC; 17g
P; 28g G

23 Martes

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

411 Kcal; 49g HC; 14g
P; 18g G

24 Miércoles

Puré de garbanzos
con carne
Pescado con ensalada
Fruta de temporada

525 Kcal; 62g HC; 24g
P; 20g G

25 Jueves

Sémola de trigo con
caldo de pescado
Carne magra con
ensalada
Fruta de temporada

431 Kcal; 47g HC; 20g
P; 18g G

26 Viernes

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

440 Kcal; 47g HC; 15g
P; 22g G

29 Lunes

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

402 Kcal; 47g HC; 15g
P; 17g G

30 Martes

Puré de verduras
Lomo con tomate
Fruta de temporada

352 Kcal; 43g HC; 16g
P; 13g 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



SEPTIEMBRE 2025

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



	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			Trazas
2º Plato					
	22 Lunes	23 Martes	24 Miércoles	25 Jueves	26 Viernes
1º Plato		PLV	PLV	Trazas	PLV
2º Plato	Trazas				
	29 Lunes	30 Martes			
1º Plato	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
686 800 813 – 699 143 675

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



SEPTIEMBRE 2025

MENÚ ESCOLAR - CENAS



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

