



09 Lunes

Macarrones a la boloñesa
Caballa en aceite y ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

802 Kcal; 80g HC; 41g P; 35g G

10 Martes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera)
Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

661 Kcal; 77g HC; 33g P; 25g G

11 Miércoles

Hervido valenciano
Pollo al horno con champiñones
Yogur de sabores

434 Kcal; 54g HC; 18g P; 16g G

12 Jueves

Sopa jardinera (tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio)
Merluza empanada con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

526 Kcal; 67g HC; 17g P; 21g G

13 Viernes

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

674 Kcal; 95g HC; 28g P; 19g G

16 Lunes

Arroz a la cubana (tomate y huevo)
Sardinillas en aceite y ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

781 Kcal; 86g HC; 35g P; 33g G

17 Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín)
Pechuga empanada y ensalada lechuga y tomate
Fruta de temporada

474 Kcal; 44g HC; 27g P; 21g G

18 Miércoles

Espaguetis con tomate (opcional queso)
Limanda rebozada
Fruta de temporada

619 Kcal; 88g HC; 25g P; 20g G

19 Jueves

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla de patatas con ensalada de tomate y aceitunas
Yogur de sabores

552 Kcal; 54g HC; 20g P; 28g G

20 Viernes

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

696 Kcal; 88g HC; 24g P; 27g G

23 Lunes

Lentejas a la jardinera
Doré de merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

562 Kcal; 80g HC; 31g P; 13g G

24 Martes

Sopa bullabesa (con pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

480 Kcal; 46g HC; 34g P; 17g G

25 Miércoles

Crema de calabacín
Pollo al horno con champiñones y patatas fritas
Fruta de temporada

450 Kcal; 53g HC; 17g P; 19g G

26 Jueves

Puré de garbanzos (con puerro y zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas
Fruta de temporada

643 Kcal; 69g HC; 26g P; 29g G

27 Viernes



30 Lunes



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. Un día al mes se incluirá 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 desea cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría. Gracias por su colaboración.

La bebida de preferencia siempre será el agua. 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





09 **Lunes**



Trazas de:

10 **Martes**



PLV

Trazas de:

11 **Miércoles**



Trazas de:

12 **Jueves**



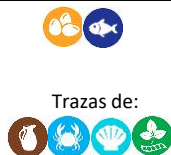
Trazas de:

13 **Viernes**



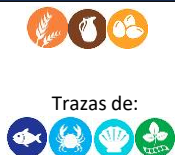
Trazas de:

16 **Lunes**



Trazas de:

17 **Martes**



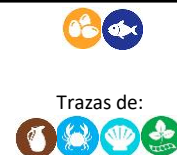
Trazas de:

18 **Miércoles**



Trazas de:

19 **Jueves**



Trazas de:

20 **Viernes**



PLV

Trazas de:

23 **Lunes**



Trazas de:

24 **Martes**



Trazas de:

25 **Miércoles**



Trazas de:

26 **Jueves**



Trazas de:

27 **Viernes**



30 **Lunes**



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





09 Lunes

Tortilla de calabacín
con York y queso
Fruta

10 Martes

Brocheta de salmón
con tomate y
pimiento verde
Fruta

11 Miércoles

Salteado de gambas
con espinacas
Fruta

12 Jueves

Lomo a la plancha
con ensalada de
tomate y pepino
Fruta

13 Viernes

Hamburguesa de
pescado a la plancha
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta

16 Lunes

Filete de pollo a la
plancha con
menestra de
verduras
Fruta

17 Martes

Dorada a la sal con
endivia a la plancha
Fruta

18 Miércoles

Revuelto de huevo
con tomate, pimiento
y berenjena
Fruta

19 Jueves

Filete de ternera con
verduras salteadas
con salsa de soja
Fruta

20 Viernes

Bacalao guisado con
cebolla y guisantes
Fruta

23 Lunes

Tortilla francesa con
espencaat
Fruta

24 Martes

Rape a la marinera
con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta

25 Miércoles

Hígado de cordero
con menestra de
verduras
Fruta

26 Jueves

Pizza de York y
queso con ensalada
de pepino y tomate
Fruta

27 Viernes



30 Lunes



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

