



**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 a la plancha 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 a la plancha y ensalada lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**18 Miércoles**

Espaguetis con tomate (opcional queso)  
Limanda a la plancha  
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 desean 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](mailto: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



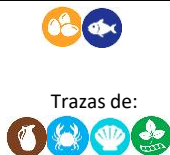
Trazas de:

13 Viernes



Trazas de:

16 Lunes



Trazas de:

17 Martes



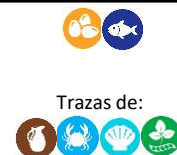
Trazas de:

18 Miércoles



Trazas de:

19 Jueves



Trazas de:

20 Viernes



PLV

Trazas de:

23 Lunes



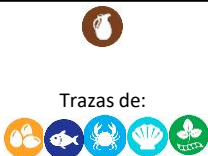
Trazas de:

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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS MUSULMÁN



**09 Lunes**

Macarrones con tomate y queso  
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 ternera. **SIN CERDO**)  
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 (**sin albóndigas**)  
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 (**SIN CERDO NI MORCILLA**)  
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)  
Pollo 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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





<b>09 Lunes</b>  Trazas de: 	<b>10 Martes</b>  <b>PLV</b> Trazas de: 	<b>11 Miércoles</b> Trazas de: 	<b>12 Jueves</b>  Trazas de: 	<b>13 Viernes</b> Trazas de:
<b>16 Lunes</b>  Trazas de: 	<b>17 Martes</b>  Trazas de: 	<b>18 Miércoles</b>  Trazas de: 	<b>19 Jueves</b>  Trazas de: 	<b>20 Viernes</b>  <b>PLV</b> Trazas de: 
<b>23 Lunes</b>  Trazas de: 	<b>24 Martes</b>  Trazas de: 	<b>25 Miércoles</b>  Trazas de: 	<b>26 Jueves</b>  Trazas de: 	<b>27 Viernes</b> 
<b>30 Lunes</b> 				

### 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: FRUTOS SECOS



**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 (sin albóndigas)  
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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





<b>09 Lunes</b>  Trazas de:	<b>10 Martes</b>  PLV Trazas de:	<b>11 Miércoles</b>  Trazas de:	<b>12 Jueves</b>  Trazas de:	<b>13 Viernes</b> Trazas de:
<b>16 Lunes</b>  Trazas de:	<b>17 Martes</b>  Trazas de:	<b>18 Miércoles</b>  Trazas de:	<b>19 Jueves</b>  Trazas de:	<b>20 Viernes</b>  PLV Trazas de:
<b>23 Lunes</b>  Trazas de:	<b>24 Martes</b>  Trazas de:	<b>25 Miércoles</b>  Trazas de:	<b>26 Jueves</b>  Trazas de:	<b>27 Viernes</b> 
<b>30 Lunes</b> 				

### 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: HUEVO



**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)  
Pechuga a la plancha 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 a la plancha 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 queso  
Paella valenciana (sin albóndigas)  
Fruta de temporada

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

**16 Lunes**

Arroz con tomate  
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 a la plancha y ensalada lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**18 Miércoles**

Espaguetis con tomate (opcional queso)  
Limanda a la plancha  
Fruta de temporada

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

**19 Jueves**

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)  
Lomo a la plancha 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)  
Caballa en aceite 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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





09 **Lunes**



10 **Martes**



11 **Miércoles**

Trazas de:

12 **Jueves**



13 **Viernes**

Trazas de:

16 **Lunes**



17 **Martes**

Trazas de:

18 **Miércoles**



19 **Jueves**



20 **Viernes**



23 **Lunes**



24 **Martes**



25 **Miércoles**



26 **Jueves**



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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



**MENÚ ESCOLAR – COMIDAS  
MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y MARISCO:  
CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**



**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)  
Pechuga a la plancha 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 a la plancha 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 queso  
Paella valenciana (sin albóndigas)  
Fruta de temporada

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

**16 Lunes**

Arroz con tomate  
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 a la plancha y ensalada lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**18 Miércoles**

Espaguetis con tomate (opcional queso)  
Limanda a la plancha  
Fruta de temporada

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

**19 Jueves**

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)  
Lomo a la plancha 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 de tiburones con merluza (con pasta 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)  
Caballa en aceite 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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





09 Lunes



10 Martes



11 Miércoles

Trazas de:

12 Jueves



13 Viernes

Trazas de:

16 Lunes



17 Martes

Trazas de:

18 Miércoles



19 Jueves



20 Viernes



23 Lunes



24 Martes



25 Miércoles



26 Jueves



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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: HUEVO Y PIMIENTO



**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)  
Pechuga a la plancha 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 a la plancha 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 queso  
Paella valenciana (sin albóndigas ni pimiento)  
Fruta de temporada

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

**16 Lunes**

Arroz con tomate  
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 a la plancha y ensalada lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**18 Miércoles**

Espaguetis con tomate (opcional queso)  
Limanda a la plancha  
Fruta de temporada

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

**19 Jueves**

Crema de legumbres (Alubias, cebolla y zanahoria)  
Lomo a la plancha 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 (sin pimiento)  
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)  
Caballa en aceite 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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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







<b>09 Lunes</b>  Trazas de:	<b>10 Martes</b>  <b>PLV</b> Trazas de:	<b>11 Miércoles</b> Trazas de:	<b>12 Jueves</b>  Trazas de:	<b>13 Viernes</b> Trazas de:
<b>16 Lunes</b>  Trazas de:	<b>17 Martes</b> Trazas de:	<b>18 Miércoles</b>  Trazas de:	<b>19 Jueves</b>  Trazas de:	<b>20 Viernes</b>  <b>PLV</b> Trazas de:
<b>23 Lunes</b>  Trazas de:	<b>24 Martes</b>  Trazas de:	<b>25 Miércoles</b>  Trazas de:	<b>26 Jueves</b>  Trazas de:	<b>27 Viernes</b> 
<b>30 Lunes</b> 				

### 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](mailto:admin@secualiment.com)  
 686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





**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 a la plancha 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 a la plancha y ensalada lechuga y tomate  
Fruta de temporada

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

**18 Miércoles**

Espaguetis con tomate **(SIN 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 atún  
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 **(sin quesito)**  
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 desean 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](mailto: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



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



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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: LACTOSA Y TOMATE



**09 Lunes**

Macarrones a la boloñesa (**sin tomate**)  
Caballa en aceite y ensalada de lechuga y pepino  
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 lechuga 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 a la plancha con ensalada de maíz y aceitunas  
Fruta de temporada

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

**13 Viernes**

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

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

**16 Lunes**

Arroz blanco con huevo  
Sardinillas en aceite y ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada

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

**17 Martes**

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín)  
Pechuga a la plancha y ensalada lechuga y maíz  
Fruta de temporada

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

**18 Miércoles**

Espaguetis con aceite (**SIN 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 maíz y aceitunas  
Yogur de sabores

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

**20 Viernes**

Ensalada completa (pepino, lechuga, zanahoria y maíz) con atún  
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 lechuga 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 a la plancha  
Yogur de sabores

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

**25 Miércoles**

Crema de calabacín (**sin quesito**)  
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 maíz 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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





09 **Lunes**



10 **Martes**



11 **Miércoles**

Trazas de:

12 **Jueves**



13 **Viernes**



16 **Lunes**



17 **Martes**

Trazas de:

18 **Miércoles**



19 **Jueves**



20 **Viernes**



23 **Lunes**



24 **Martes**



25 **Miércoles**

Trazas de:

26 **Jueves**



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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES



**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**

Guiso de arroz con carne de cerdo, ternera y verduras  
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**

Sémola de arroz con zanahoria y cebolla  
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**

Arroz con verduras  
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**

Sémola de arroz 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 desean 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](mailto: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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: MARISCO CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS



**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 a la plancha 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 de tiburones con merluza (con pasta 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 desean 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





09 Lunes



10 Martes



11 Miércoles

Trazas de:

12 Jueves



13 Viernes



16 Lunes



17 Martes



18 Miércoles



19 Jueves



20 Viernes



23 Lunes



24 Martes



25 Miércoles



26 Jueves



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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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



# SEPTIEMBRE 2024

## MENÚ ESCOLAR – COMIDAS

### MENÚ ESPECIAL: PLV + MARISCO

### CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS



**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 y carne de cerdo. **SIN 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 a la plancha 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 a la plancha 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 atún  
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 de tiburones con merluza (con pasta y guisantes)  
Lomo con tomate  
Yogur de sabores

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

**25 Miércoles**

Crema de calabacín (sin quesito)  
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 desean 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](mailto: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



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



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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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](mailto:admin@secualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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

