

MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: FRITOS



09 Lunes

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

10 **Martes**

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

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 **Jueves**

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

13 **Viernes**

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

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

Fruta de temporada 661 Kcal; 77g HC; 33g P; 25g G

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

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

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

16 Lunes

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

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

Martes

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

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

Lunes

23

24

Lentejas a la jardinera Sopa bullabesa (con Doré de merluza a la pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes) plancha con ensalada Lomo con tomate de tomate y maíz Yogur de sabores Fruta de temporada

25 Miércoles

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

26 Jueves

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

27 Viernes



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

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

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

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

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); 1/4 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 686 800 813 - 699 143 675













Miércoles

11









Martes

17













25



Miércoles





Viernes

27



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces

















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







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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





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

10 **Martes**

Estofado de lenteias (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

Ensalada completa

13

(tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con huevo duro Paella valenciana (sin albóndigas)

Viernes

Fruta de temporada

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

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

Lunes

16

23

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

Martes

Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata y calabacín) Pechuga empanada y

ensalada lechuga y tomate

Fruta de temporada

18 Miércoles

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

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

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

Lunes

Lentejas a la jardinera

Doré de merluza a la

plancha con ensalada

de tomate y maíz

Fruta de temporada

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

Martes

24

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

P: 20g G Miércoles

25

619 Kcal; 88g HC; 25g

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

26 Jueves

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

27 Viernes



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

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

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

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

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); 1/4 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 686 800 813 - 699 143 675







13







Miércoles

11



Trazas de:

Viernes





















Viernes

27



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

















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







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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment NUTTICIA



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

10 Martes

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

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 Jueves

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

13 Viernes

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

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

Fruta de temporada 661 Kcal; 77g HC; 33g P; 25g G

[

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

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

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

17 Martes

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

Puré de verduras

18 Miércoles

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

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

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

Lunes

Lentejas a la jardinera

Doré de merluza a la

plancha con ensalada

de tomate y maíz

Fruta de temporada

23

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

Martes

24

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

P; 20g G 25 Miércoles

619 Kcal; 88g HC; 25g

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

26 Jueves

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

27 Viernes



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

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

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

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

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 686 800 813 - 699 143 675







13







Miércoles

11



Trazas de:

Viernes

















Miércoles

25





Viernes

27



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Moluscos Crustáceos Altramuces

















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







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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment NUTTICIA



MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: HUEVO



09 Lunes

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

10 Martes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y maíz

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

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

Lunes

16

Arroz con tomate Sardinillas en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

17 Martes

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

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

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

23 Lunes

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

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

Martes

24

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

25 Miércoles

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

26 Jueves

Puré de garbanzos (con puerro y zanahoria) Caballa en aceite con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada

27 Viernes



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

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

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

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

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 686 800 813 – 699 143 675

















Trazas de:









Trazas de:





Trazas de:

17 Martes







19 **Jueves**



Trazas de:





PLV Trazas de:

23 Lunes



Trazas de:

24 **Martes**



Trazas de:



25 Miércoles



Trazas de:

26 **Jueves**



Trazas de:





30 Lunes



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces

















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







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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





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

10 Martes

Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y maíz

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

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

Lunes

16

23

Arroz con tomate Sardinillas en aceite y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada

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

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

Lunes

24 Martes

Lentejas a la jardinera

Doré de merluza a la
plancha con ensalada
de tomate y maíz

Fruta de temporada

Sopa de tiburones con
merluza (con pasta y
guisantes)
Lomo con tomate
Yogur de sabores

25 Miércoles

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

26 Jueves

Puré de garbanzos (con puerro y zanahoria) Caballa en aceite con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada

27 Viernes



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

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

450 Kcal; 53g HC; 17g P; 19g G 643 Kcal; 69g HC; 26g P; 29g G

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 686 800 813 – 699 143 675

















Trazas de:

Trazas de: <u> 3 ∰ (4</u> €

Trazas de:



17 Martes

Miércoles 18

19 **Jueves**



Trazas de:





Trazas de:

Trazas de:

Trazas de:



26

27 **Viernes**



Lunes

23

Trazas de:

24 **Martes**



Trazas de:

25 Miércoles



Trazas de:

Jueves

Trazas de:





ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces

















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







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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





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

10 **Martes**

Estofado de lenteias (verduras, carne de cerdo y ternera) Pechuga a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 **Jueves**

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

13 **Viernes**

Ensalada completa (tomate, lechuga, zanahoria y maíz) con queso Paella valenciana (sin albóndigas ni pimiento) Fruta de temporada

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

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

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

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

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

17 Martes

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

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

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

Lunes

Lentejas a la jardinera

(sin pimiento)

Doré de merluza a la

plancha con ensalada

de tomate y maíz

Fruta de temporada

23

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

24 Martes

Sopa bullabesa (con

pasta, calamar, mejillón, almejas, merluza y guisantes)

Lomo con tomate

Yogur de sabores

25 Miércoles

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

26 Jueves

Puré de garbanzos (con puerro y zanahoria) Caballa en aceite con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada

27 Viernes



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

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

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

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

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); 1/4 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 686 800 813 - 699 143 675













PLV Trazas de:

11 Miércoles

Trazas de:

Jueves

12



Trazas de: 13 **Viernes**

Trazas de:





Trazas de:

17 Martes

Miércoles 18





19 **Jueves**



Trazas de:

20 **Viernes**



PLV Trazas de:

23 Lunes



Trazas de:

24 **Martes**



Trazas de:

Trazas de:

25 Miércoles



Trazas de:

26 **Jueves**



Trazas de:





30 Lunes



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

















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

Secualiment





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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LACTOSA



09 Lunes

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

10 **Martes**

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

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 **Jueves**

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

13 **Viernes**

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

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

Fruta de temporada 661 Kcal; 77g HC; 33g P; 25g G

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

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

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

16 Lunes

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

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

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

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

23

Lunes

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

24 Martes

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

25 Miércoles

Crema de calabacín (sin quesito) Pollo al horno con champiñones y patatas fritas

Fruta de temporada

619 Kcal; 88g HC; 25g

P: 20g G

26 Jueves

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

27 Viernes



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

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

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

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

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); 1/4 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 686 800 813 - 699 143 675









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**



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





Moluscos Crustáceos Altramuces

















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

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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





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

10 Martes

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

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 Jueves

Sopa jardinera (tiburones, zanahoria, nabo, chirivía, puerro y apio) Merluza a la plancha con ensalada de maíz y aceitunas Fruta de temporada

13 Viernes

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

674 Kcal; 95g HC; 28g

Viernes

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

Lunes

16

Fruta de temporada 661 Kcal; 77g HC; 33g P; 25g G

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

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

Jueves

19

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

P; 19g G

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

17 Martes

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

Puré de verduras

18 Miércoles Espaguetis con aceite

(SIN queso) Limanda rebozada Fruta de temporada

Ensalada comr

20

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

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

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

619 Kcal; 88g HC; 25g P; 20g G 552 Kcal; 54g HC; 20g P: 28g G

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

24 Martes

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

25 Miércoles

(sin quesito)
Pollo al horno con
champiñones y
patatas fritas
Fruta de temporada

Crema de calabacín

26 Jueves

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

27 Viernes



562 Kcal; 80g HC; 31g P; 13g G 480 Kcal; 46g HC; 34g P; 17g G 450 Kcal; 53g HC; 17g P; 19g G 643 Kcal; 69g HC; 26g P; 29g G

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 686 800 813 – 699 143 675















11 Miércoles

Trazas de:





13 **Viernes**



Trazas de:





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:





30 Lunes



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces













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 Secualiment





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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





MENÚ ESCOLAR – COMIDAS MENÚ ESPECIAL: LEGUMBRES



09 Lunes

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

10 **Martes**

Guiso de arroz con carne de cerdo, ternera y verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 **Jueves**

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

13 **Viernes**

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

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

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

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

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

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

16 Lunes

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

Martes

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

18 Miércoles

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

19 Jueves

Sémola de arroz con zanahoria y cebolla Tortilla de patatas con ensalada de tomate v aceitunas Yogur de sabores

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

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

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

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

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

26 Jueves Sémola de arroz con

puerro y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada

27 Viernes



23 Lunes

Arroz con verduras Doré de merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada

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

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

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

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); 1/4 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 686 800 813 - 699 143 675





Miércoles









11





















Miércoles

25





Viernes

27



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces

















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







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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675





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

10 Martes

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

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 Jueves

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

13 Viernes

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

802 Kcal; 80g HC; 41g P; 35g G 661 Kcal; 77g HC; 33g P; 25g G 434 Kcal; 54g HC; 18g P; 16g G 526 Kcal; 67g HC; 17g P; 21g G 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

17 Martes

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

18 Miércoles

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

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

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

Lunes

Lentejas a la jardinera

Doré de merluza a la

plancha con ensalada

de tomate y maíz

Fruta de temporada

23

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

24

Sopa de tiburones con merluza (con pasta y guisantes) Lomo con tomate Yogur de sabores

Martes

P; 20g G 25 Miércoles

619 Kcal; 88g HC; 25g

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

26 Jueves

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

27 Viernes



562 Kcal; 80g HC; 31g P; 13g G 480 Kcal; 46g HC; 34g P; 17g G 450 Kcal; 53g HC; 17g P; 19g G 643 Kcal; 69g HC; 26g P; 29g G

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 686 800 813 – 699 143 675

















Trazas de:

11 Miércoles

Trazas de:



12 **Jueves**



Trazas de: **66** ♠ €





Trazas de:





Trazas de:

17 Martes



Trazas de:

18 Miércoles





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:









ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces













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

Secualiment





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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675 Secualiment



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

10 Martes

Estofado de lentejas (verduras y carne de cerdo. SIN TERNERA) Tortilla francesa con ensalada de tomate y

11 Miércoles

Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Yogur de sabores

12 Jueves

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

13 Viernes

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

802 Kcal; 80g HC; 41g P; 35g G Fruta de temporada

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

434 Kcal; 54g HC; 18g P; 16g G 526 Kcal; 67g HC; 17g P; 21g G 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

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

18 Miércoles

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

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

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

Lunes

23

P; 21g G

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

24 Martes

Sopa de tiburones con merluza (con pasta y guisantes) Lomo con tomate Yogur de sabores

25 Miércoles

619 Kcal; 88g HC; 25g

P: 20g G

(sin quesito)
Pollo al horno con
champiñones y
patatas fritas
Fruta de temporada

Crema de calabacín

26 Jueves

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

27 Viernes



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

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

450 Kcal; 53g HC; 17g P; 19g G 643 Kcal; 69g HC; 26g P; 29g G

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:

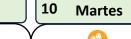
admin@secualiment.com 686 800 813 – 699 143 675













12 **Jueves**







Trazas de:

Trazas de:



Trazas de:

66 ♠ €

Trazas de:



Trazas de:



17









16



Trazas de:

Lunes

Trazas de:

Martes







Trazas de:



Trazas de:

23 Lunes



Trazas de:

24 **Martes**



Trazas de:

25 Miércoles

Trazas de:

26 Jueves



Trazas de:





30 Lunes



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





Moluscos Crustáceos Altramuces















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

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 espencat 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:

<u>admin@secualiment.com</u> 686 800 813 - 699 143 675

