

SEPTIEMBRE 2024

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS

TRITURADOS 1-2 AÑOS



09 Lunes

Sémola de trigo con
caldo de carne
Pescado
Fruta de temporada

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

10 Martes

Crema de lentejas
(verduras, carne de ternera y
de cerdo)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

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

11 Miércoles

Hervido valenciano
(triturado)
Pollo al horno
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
Fruta de temporada

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

13 Viernes

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

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

16 Lunes

Sémola de arroz con
caldo de verduras
Pescado
Fruta de temporada

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

17 Martes

Puré de verduras
(zanahoria, puerro, patata y
calabacín)
Pollo a la plancha
Fruta de temporada

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

18 Miércoles

Sémola de trigo con
caldo de carne
Meluza a la plancha
Fruta de temporada

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

19 Jueves

Crema de legumbres
(Alubias, cebolla y zanahoria)
Tortilla francesa
Yogur de sabores

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

20 Viernes

Sémola de arroz con
caldo de carne
Rollitos de fiambre
(York y queso)
Fruta de temporada

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

23 Lunes

Crema de lentejas con
verduras
Doré de merluza a la
plancha
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
Pollo al horno
Fruta de temporada

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

26 Jueves

Puré de garbanzos
(con puerro y zanahoria)
Tortilla francesa
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
686 800 813 – 699 143 675

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





09 Lunes



PLV

Trazas de:



10 Martes



PLV

Trazas de:



11 Miércoles



12 Jueves



Trazas de:



13 Viernes



PLV

Trazas de:



16 Lunes



Trazas de:



17 Martes



18 Miércoles



PLV

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@seculiment.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
686 800 813 – 699 143 675

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

