



COMIDAS

Lunes

Ensalada de tomate
Arroz a la cubana
(con tomate, huevo duro y
queso)
Fruta de temporada

383 Kcal/ 1606 Kjul;
47g HC; 10g P; 17g G

Martes

Puré de verduras
(zanahoria, calabacín, cebolla y
patata)
Pollo cocinado
Fruta de temporada

329 Kcal/ 1380 Kjul;
45g HC; 10g P; 12g G

Miércoles

Lentejas a la jardinera
(cebolla, zanahoria, pimiento y
tomate)
Jamón cocido
Fruta de temporada

309 Kcal; 1296 Kjul;
40g HC; 21g P; 7g G

Jueves

Sopa de estrellitas
(pasta y zanahoria)
Huevo cocido
Fruta de temporada

364 Kcal/ 1527 Kjul;
47g HC; 14g P; 13g G

Viernes

Guisado de patata
(tomate y cebolla)
Pescado blanco
guisado con verduras
(zanahoria, cebolla y tomate)
Yogur natural

315 Kcal/ 1321 Kjul;
29g HC; 15g P; 15g G

Lunes

DÍA DE LA INMACULADA

Martes

Arroz con pollo y
judías
Huevo duro con
tomate natural
Yogur natural

323 Kcal/ 1355 Kjul;
28g HC; 17g P; 16g G

Miércoles

Crema de patata y
legumbres
(alubias, zanahoria y puerro)
Albóndigas caseras a la
jardinera
Fruta de temporada

502 Kcal; 2105 Kjul;
65g HC; 19g P; 18g G

Jueves

Ensalada de tomate
Macarrones con atún
Fruta de temporada

437 Kcal/ 1833 Kjul;
59g HC; 16g P; 15g G

Viernes

Crema de calabaza
con guisantes
Pollo con pisto
(tomate, pimiento, cebolla y
calabacín)
Fruta de temporada

300 Kcal/ 1258 Kjul;
36g HC; 10g P; 12g G

Lunes

Arroz blanco
Pollo con salsa de
verduras
(zanahoria, pimiento, tomate y
puerro)
Yogur natural

351 Kcal/ 1472 Kjul;
49g HC; 14g P; 11g G

Martes

Puré de calabacín y
garbanzos
(puerro y zanahoria)
Pescado blanco
Fruta de temporada

389 Kcal/ 1631 Kjul;
60g HC; 17g P; 9g G

Miércoles

Ensalada de tomate
Macarrones a la
boleña
Fruta de temporada

431 Kcal/ 1808 Kjul;
59g HC; 14g P; 16g G

Jueves

Sopa a la jardinera
(pasta integral, zanahoria,
guisantes, tomate y pimiento)
Pescado blanco con
tomate
Fruta de temporada

382 Kcal/ 1602 Kjul;
51g HC; 16g P; 12g G

Viernes

Puré de calabaza y
alubias
Huevo cocido
Fruta de temporada

370 Kcal/ 1552 Kjul;
44g HC; 18g P; 13g G

Lunes

Lentejas con verduras
(cebolla, zanahoria, pimiento y
tomate)
Rollitos de York
Fruta de temporada

322 Kcal/ 1350 Kjul;
43g HC; 21g P; 7g G

Martes

Crema de calabacín
(patata y cebolla)
Merluza a la vizcaína
(cebolla, pimiento y tomate)
Yogur natural

316 Kcal/ 1325 Kjul;
27g HC; 16g P; 16g G

Miércoles

NOCHE BUENA

Jueves

NAVIDAD

Viernes

FIESTA

Lunes

Ensalada de tomate y
atún
Sopa de estrellitas
con huevo duro
Fruta de temporada

478 Kcal/ 2005 Kjul;
52g HC; 22g P; 20g G

Martes

Puré de calabaza y
alubias
(zanahoria y cebolla)
Pescado blanco
Fruta de temporada

371 Kcal/ 1556 Kjul;
44g HC; 20g P; 12g G

Miércoles

FIN DE AÑO

Jueves

Viernes

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.

¡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

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





ALÉRGENOS

Lunes



Martes

Miércoles

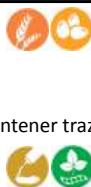
Jueves

Viernes

Puede contener trazas de:



Puede contener trazas de:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puede contener trazas de:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puede contener trazas de:



Puede contener trazas de:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Puede contener trazas de:



Puede contener trazas de:



Lunes

Martes

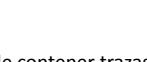
Miércoles

Jueves

Viernes



Puede contener trazas de:



ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



Gluten



Proteínas



Huevos



Pescado



Frutos



secos



Cacahuetes



Apio



Moluscos



Crustáceos



Altramuces



Soja



Sésamo



Mostaza



Sulfitos

A TENER EN CUENTA:

El pan que se sirve diariamente, contiene gluten.

Los días que se sirven postres lácteos, el postre contiene leche.

Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios.

Contacto:

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

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





Lunes

Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde
Fruta

Martes

Tortilla de berenjena con York y queso
Fruta

Miércoles

Salteado de gambas con espinacas
Fruta

Jueves

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

Viernes

Lomo a la plancha con ensalada de tomate y pepino
Fruta

Lunes

Bacalao guisado con cebolla y guisantes
Fruta

Martes

Revuelto de huevo con tomate, pimiento y berenjena
Fruta

Miércoles

Dorada a la sal con endivia a la plancha
Fruta

Jueves

Filete de pollo a la plancha con menestra de verduras
Fruta

Viernes

Filete de ternera con verduras salteadas con salsa de soja
Fruta

Lunes

Tortilla francesa con espencat
Fruta

Martes

Wok de verduras con ternera a la plancha
Fruta

Miércoles

Tortilla de champiñones con ensalada
Fruta

Jueves

Hamburguesa con berenjena asada
Fruta

Viernes

Rape a la marinera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta

Lunes

Salmón al horno con cebolla y guisantes.
Fruta.

Martes

Tortilla de patatas y calabacín.
Fruta.

Miércoles

Solomillo de pollo a la plancha con brócoli al vapor.
Fruta.

Jueves

Cinta de lomo con menestra de verduras salteadas.
Fruta.

Viernes

Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y tomate.
Fruta.

Lunes

Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena.
Fruta

Martes

Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria.
Fruta.

Miércoles

Pescado blanco a la plancha con pimiento verde asado.
Fruta.

Jueves

Viernes

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





Niños de 1 a 2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur natural 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Fruta de temporada	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Gluten Trazas de:	Yogur natural

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



La leche será de vaca y entera, pudiéndose sustituir por otras variedades y tipologías.
La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva.

Contacto:

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

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





Niños de 2 a 6 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso
DIA DE LA INMACULADA	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso 	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	NOCHE BUENA	NAVIDAD	FIESTA
Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	FIN DE AÑO		

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



La leche será de vaca y entera, pudiéndose sustituir por otras variedades y tipologías.

La bebida de preferencia siempre será el agua.

Se utiliza aceite de Oliva.

Contacto:

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

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





Lunes

Papilla de pollo con verduras
(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)
Papilla de frutas naturales

222,5 Kcal; 933,2 Kjul;
30,7g HC; 10,4g P; 6,4g G

Martes

Papilla de ternera con verduras
(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)
Papilla de frutas naturales

228,3 Kcal; 957,5 Kjul;
30,7g HC; 10,1g P; 7,2g G

Miércoles

Papilla de pescado blanco con verduras
(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)
Papilla de frutas naturales

222,9 Kcal; 934,8 Kjul;
30,7g HC; 10,5g P; 6,4g G

Jueves

Papilla de pollo con verduras
(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)
Papilla de frutas naturales

222,5 Kcal; 933,2 Kjul;
30,7g HC; 10,4g P; 6,4g G

Viernes

Papilla de pescado blanco con verduras
(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)
Papilla de frutas naturales

222,9 Kcal; 934,8 Kjul;
30,7g HC; 10,5g P; 6,4g G



Proteínas
de la
leche



MERIENDA

Papilla de frutas naturales elaboradas en el centro

Papilla de frutas naturales elaboradas en el centro

Yogur natural / leche

Papilla de frutas naturales elaboradas en el centro

Yogur natural / leche



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.

¡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).

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

En el caso de servir pan, este contiene gluten.

En el caso de servir postres lácteos, el postre contiene leche.

Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios de la comida.

Contacto:

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

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



MENÚ ESCOLAR - CENAS



Lunes

Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde
Fruta

Martes

Tortilla de berenjena con York y queso
Fruta

Miércoles

Salteado de gambas con espinacas
Fruta

Jueves

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

Viernes

Lomo a la plancha con ensalada de tomate y pepino
Fruta

Lunes

Bacalao guisado con cebolla y guisantes
Fruta

Martes

Revuelto de huevo con tomate, pimiento y berenjena
Fruta

Miércoles

Dorada a la sal con endivia a la plancha
Fruta

Jueves

Filete de pollo a la plancha con menestra de verduras
Fruta

Viernes

Filete de ternera con verduras salteadas con salsa de soja
Fruta

Lunes

Tortilla francesa con espencat
Fruta

Martes

Wok de verduras con ternera a la plancha
Fruta

Miércoles

Tortilla de champiñones con ensalada
Fruta

Jueves

Hamburguesa con berenjena asada
Fruta

Viernes

Rape a la marinera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta

Lunes

Salmón al horno con cebolla y guisantes.
Fruta.

Martes

Tortilla de patatas y calabacín.
Fruta.

Miércoles

Solomillo de pollo a la plancha con brócoli al vapor.
Fruta.

Jueves

Cinta de lomo con menestra de verduras salteadas.
Fruta.

Viernes

Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y tomate.
Fruta.

Lunes

Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena.
Fruta

Martes

Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria.
Fruta.

Miércoles

Emperador a la plancha con pimiento verde asado.
Fruta.

Jueves

Crema de verduras con queso fresco.
Fruta.

Viernes

Salteado de espinacas, piñones, pasas y gambas.
Fruta.

Observaciones:

Las cenás 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 cenás 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

