



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate Arroz a la cubana (con tomate, huevo duro y queso) Fruta de temporada	Puré de verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y patata) Pollo cocinado Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Jamón cocido Fruta de temporada	Sopa de estrellitas (pasta y zanahoria) Huevo cocido Fruta de temporada	Guisado de patata (tomate y cebolla) Pescado blanco guisado con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
383 Kcal/ 1606 Kjul; 47g HC; 10g P; 17g G	329 Kcal/ 1380 Kjul; 45g HC; 10g P; 12g G	309 Kcal; 1296 Kjul; 40g HC; 21g P; 7g G	364 Kcal/ 1527 Kjul; 47g HC; 14g P; 13g G	315 Kcal/ 1321 Kjul; 29g HC; 15g P; 15g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>DÍA DE LA INMACULADA</b>	Arroz con pollo y judías Huevo duro con tomate natural Yogur natural	Crema de patata y legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con atún Fruta de temporada	Crema de calabaza con guisantes Pollo con pisto (tomate, pimiento, cebolla y calabacín) Fruta de temporada
	323 Kcal/ 1355 Kjul; 28g HC; 17g P; 16g G	502 Kcal; 2105 Kjul; 65g HC; 19g P; 18g G	437 Kcal/ 1833 Kjul; 59g HC; 16g P; 15g G	300 Kcal/ 1258 Kjul; 36g HC; 10g P; 12g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Yogur natural	Puré de calabacín y garbanzos (puerro y zanahoria) Pescado blanco Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	Sopa a la jardinera (pasta integral, zanahoria, guisantes, tomate y pimiento) Pescado blanco con tomate Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias Huevo cocido Fruta de temporada
351 Kcal/ 1472 Kjul; 49g HC; 14g P; 11g G	389 Kcal/ 1631 Kjul; 60g HC; 17g P; 9g G	431 Kcal/ 1808 Kjul; 59g HC; 14g P; 16g G	382 Kcal/ 1602 Kjul; 51g HC; 16g P; 12g G	370 Kcal/ 1552 Kjul; 44g HC; 18g P; 13g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Rollitos de York Fruta de temporada	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) Yogur natural	<b>NOCHE BUENA</b>	<b>NAVIDAD</b>	<b>FIESTA</b>
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g G			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate y atún Sopa de estrellitas con huevo duro Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias (zanahoria y cebolla) Pescado blanco Fruta de temporada	<b>FIN DE AÑO</b>		
478 Kcal/ 2005 Kjul; 52g HC; 22g P; 20g G	371 Kcal/ 1556 Kjul; 44g HC; 20g P; 12g G			

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

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





Lunes



Martes

Miércoles

Puede contener trazas de:



Jueves



Puede contener trazas de:



Viernes



Lunes

Martes



Miércoles



Jueves



Puede contener trazas de:



Viernes

Lunes



Martes



Miércoles



Puede contener trazas de:



Jueves



Puede contener trazas de:



Viernes



Lunes

Puede contener trazas de:



Martes



Miércoles



Puede contener trazas de:



Jueves

Viernes

Lunes



Puede contener trazas de:



Martes



Miércoles



Jueves

Viernes

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde Fruta	Tortilla de berenjena con York y queso Fruta	Salteado de gambas con espinacas Fruta	Hamburguesa de pescado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Lomo a la plancha con ensalada de tomate y pepino Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bacalao guisado con cebolla y guisantes Fruta	Revuelto de huevo con tomate, pimiento y berenjena Fruta	Dorada a la sal con endivia a la plancha Fruta	Filete de pollo a la plancha con menestra de verduras Fruta	Filete de ternera con verduras salteadas con salsa de soja Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tortilla francesa con espencat Fruta	Wok de verduras con ternera a la plancha Fruta	Tortilla de champiñones con ensalada Fruta	Hamburguesa con berenjena asada Fruta	Rape a la marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Salmón al horno con cebolla y guisantes. Fruta.	Tortilla de patatas y calabacín. Fruta.	Solomillo de pollo a la plancha con brócoli al vapor. Fruta.	Cinta de lomo con menestra de verduras salteadas. Fruta.	Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Fruta.	Pescado blanco a la plancha con pimiento verde asado. Fruta.		

### 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





**La Paloma**  
centro de educación infantil

## MERIENDAS



### Niños de 1 a 2 años

#### Lunes

Yogur natural



#### Martes

Vaso de leche con  
galletas/ avena



Avena:   
Galletas:   
Trazas de:   

#### Miércoles

Fruta de temporada

#### Jueves

Vaso de leche con  
avena/ galletas



Avena:   
Galletas:   
Trazas de:   

#### Viernes

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

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA  
Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427





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

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

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







**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

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

Papilla de frutas  
naturales

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

Papilla de frutas  
naturales

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

Papilla de frutas  
naturales

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

Papilla de frutas  
naturales

Papilla de pescado  
blanco 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

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

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

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

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



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

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde Fruta	Tortilla de berenjena con York y queso Fruta	Salteado de gambas con espinacas Fruta	Hamburguesa de pescado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Lomo a la plancha con ensalada de tomate y pepino Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bacalao guisado con cebolla y guisantes Fruta	Revuelto de huevo con tomate, pimiento y berenjena Fruta	Dorada a la sal con endivia a la plancha Fruta	Filete de pollo a la plancha con menestra de verduras Fruta	Filete de ternera con verduras salteadas con salsa de soja Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tortilla francesa con espencat Fruta	Wok de verduras con ternera a la plancha Fruta	Tortilla de champiñones con ensalada Fruta	Hamburguesa con berenjena asada Fruta	Rape a la marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Salmón al horno con cebolla y guisantes. Fruta.	Tortilla de patatas y calabacín. Fruta.	Solomillo de pollo a la plancha con brócoli al vapor. Fruta.	Cinta de lomo con menestra de verduras salteadas. Fruta.	Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Fruta.	Emperador a la plancha con pimiento verde asado. Fruta.	Crema de verduras con queso fresco. Fruta.	Salteado de espinacas, piñones, pasas y gambas. Fruta.

### 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

