



# La Paloma

centro de educación infantil

## MENÚ FEBRERO

### COMIDAS



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>Lunes</b></p> <p>Arroz con pollo y judías<br/>Huevo duro con tomate natural<br/>Yogur natural</p> <p>323 Kcal/ 1355 Kjul;<br/>28g HC; 17g P; 16g G</p>                                 | <p><b>Martes</b></p> <p>Hervido valenciano<br/>Pescado blanco con cebolla y tomate<br/>Fruta de temporada</p> <p>420 Kcal/ 1761 Kjul;<br/>60g HC; 15g P; 13g G</p>                                      | <p><b>Miércoles</b></p> <p>Crema de patata y legumbres<br/>(alubias, zanahoria y puerro)<br/>Albóndigas caseras a la jardinera<br/>Fruta de temporada</p> <p>502 Kcal; 2105 Kjul;<br/>65g HC; 19g P; 18g G</p> | <p><b>Jueves</b></p> <p>Ensalada de tomate<br/>Macarrones con atún<br/>Fruta de temporada</p> <p>437 Kcal/ 1833 Kjul;<br/>59g HC; 16g P; 15g G</p>  | <p><b>Viernes</b></p> <p>Crema de calabaza con guisantes<br/>Pollo con pisto<br/>(tomate, pimienta, cebolla y calabacín)<br/>Fruta de temporada</p> <p>300 Kcal/ 1258 Kjul;<br/>36g HC; 10g P; 12g G</p>      |
| <p><b>Lunes</b></p> <p>Arroz blanco<br/>Pollo con salsa de verduras<br/>(zanahoria, pimienta, tomate y puerro)<br/>Yogur natural</p> <p>351 Kcal/ 1472 Kjul;<br/>49g HC; 14g P; 11g G</p>    | <p><b>Martes</b></p> <p>Puré de calabacín y garbanzos<br/>(puerro y zanahoria)<br/>Pescado blanco<br/>Fruta de temporada</p> <p>389 Kcal/ 1631 Kjul;<br/>60g HC; 17g P; 9g G</p>                        | <p><b>Miércoles</b></p> <p>Ensalada de tomate<br/>Macarrones a la boloñesa<br/>Fruta de temporada</p> <p>431 Kcal/ 1808 Kjul;<br/>59g HC; 14g P; 16g G</p>   | <p><b>Jueves</b></p> <p>Sopa a la jardinera<br/>(pasta integral, zanahoria, guisantes, tomate y pimienta)<br/>Pescado blanco con tomate<br/>Fruta de temporada</p> <p>382 Kcal/ 1602 Kjul;<br/>51g HC; 16g P; 12g G</p> | <p><b>Viernes</b></p> <p>Puré de calabaza y alubias<br/>Huevo cocido<br/>Fruta de temporada</p> <p>370 Kcal/ 1552 Kjul;<br/>44g HC; 18g P; 13g G</p>  |
| <p><b>Lunes</b></p> <p>Lentejas con verduras<br/>(cebolla, zanahoria, pimienta y tomate)<br/>Rollitos de York<br/>Fruta de temporada</p> <p>322 Kcal/ 1350 Kjul;<br/>43g HC; 21g P; 7g G</p> | <p><b>Martes</b></p> <p>Crema de calabacín<br/>(patata y cebolla)<br/>Merluza a la vizcaína<br/>(cebolla, pimienta y tomate)<br/>Yogur natural</p> <p>316 Kcal/ 1325 Kjul;<br/>27g HC; 16g P; 16g G</p> | <p><b>Miércoles</b></p> <p>Ensalada de tomate<br/>Macarrones con tomate y huevo duro<br/>Fruta de temporada</p> <p>433 Kcal/ 1816 Kjul;<br/>59g HC; 13g P; 16g G</p>   | <p><b>Jueves</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras<br/>(zanahoria, pimienta y judías verdes)<br/>Pescado blanco guisado<br/>Fruta de temporada</p> <p>404 Kcal/ 1694 Kjul;<br/>60g HC; 14g P; 12g G</p>                 | <p><b>Viernes</b></p> <p>Sopa de pasta integral<br/>Cocido valenciano<br/>(patata, verduras, pollo y garbanzos)<br/>Fruta de temporada</p> <p>467 Kcal/ 1959 Kjul;<br/>70g HC; 17g P; 13g G</p>               |
| <p><b>Lunes</b></p> <p>Ensalada de tomate y atún<br/>Sopa de estrellas con huevo duro<br/>Fruta de temporada</p> <p>478 Kcal/ 2005 Kjul;<br/>52g HC; 22g P; 20g G</p>                        | <p><b>Martes</b></p> <p>Puré de calabaza y alubias<br/>(zanahoria y cebolla)<br/>Pescado blanco<br/>Fruta de temporada</p> <p>371 Kcal/ 1556 Kjul;<br/>44g HC; 20g P; 12g G</p>                         | <p><b>Miércoles</b></p> <p>Arroz con tomate<br/>Hamburguesa de pollo<br/>Fruta de temporada</p> <p>431,5 Kcal/ 1810,1 Kjul;<br/>48,7g HC; 25g P; 15,2g G</p>   | <p><b>Jueves</b></p> <p>Estofado de lentejas<br/>(cebolla, zanahoria, pimienta y tomate)<br/>Taquitos de cerdo<br/>Fruta de temporada</p> <p>322 Kcal/ 1350 Kjul;<br/>43g HC; 21g P; 7g G</p>                           | <p><b>Viernes</b></p> <p>Guiso de patata<br/>(tomate y cebolla)<br/>Merluza guisada con verduras<br/>(zanahoria, cebolla y tomate)<br/>Yogur natural</p> <p>315 Kcal/ 1321 Kjul;<br/>29g HC; 15g P; 15g G</p> |

#### 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 desea 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



# MENÚ FEBRERO

## ALÉRGENOS



**La Paloma**  
centro de educación infantil



| Lunes                             | Martes | Miércoles                         | Jueves                            | Viernes                           |
|-----------------------------------|--------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                   |        |                                   | <br>Puede contener trazas de:<br> |                                   |
| Lunes                             | Martes | Miércoles                         | Jueves                            | Viernes                           |
|                                   |        | <br>Puede contener trazas de:<br> | <br>Puede contener trazas de:<br> |                                   |
| Lunes                             | Martes | Miércoles                         | Jueves                            | Viernes                           |
|                                   |        | <br>Puede contener trazas de:<br> |                                   | <br>Puede contener trazas de:<br> |
| Lunes                             | Martes | Miércoles                         | Jueves                            | Viernes                           |
| <br>Puede contener trazas de:<br> |        |                                   |                                   |                                   |

### 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  
686 800 813 – 699 143 675

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





# La Paloma

centro de educación infantil

## MENÚ FEBRERO

### CENAS



#### 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  
espenecat  
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

Crema de verduras  
con queso fresco.  
Fruta.

#### Viernes

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 Nº Col. CODINUCOVA CV00427





**COMIDAS**

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|--|--|---|--|---|
| Papilla de pollo con verduras<br>(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)<br>Papilla de frutas naturales | Papilla de ternera con verduras<br>(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)<br>Papilla de frutas naturales | Papilla de pescado blanco con verduras<br>(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)<br>Papilla de frutas naturales | Papilla de pollo con verduras<br>(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)<br>Papilla de frutas naturales | Papilla de pescado blanco con verduras<br>(patata, zanahoria, calabacín y judías verdes)<br>Papilla de frutas naturales |
| 222,5 Kcal; 933,2 Kjul;<br>30,7g HC; 10,4g P; 6,4g G   | 228,3 Kcal; 957,5 Kjul;<br>30,7g HC; 10,1g P; 7,2g G   | 222,9 Kcal; 934,8 Kjul;<br>30,7g HC; 10,5g P; 6,4g G  | 222,5 Kcal; 933,2 Kjul;<br>30,7g HC; 10,4g P; 6,4g G   | 222,9 Kcal; 934,8 Kjul;<br>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 Nº 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  
espenca  
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 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





**Lunes**

Yogur natural



**Martes**

Vaso de leche con  
galletas/ avena



Avena:   
Galletas:   
Trazas de: 

**Miércoles**

Fruta de temporada

**Jueves**

Yogur natural



**Viernes**

Vaso de leche con  
avena/ galletas



Avena:   
Galletas:   
Trazas de: 

**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










































# La Paloma

centro de educación infantil

## MERIENDAS FEBRERO

Niños de 2 a 6 años



|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Lunes</b><br>Pan con aceite y sal<br>  | <b>Martes</b><br>Vaso de leche con galletas/ avena<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:        | <b>Miércoles</b><br>Pan con queso<br><br>                  | <b>Jueves</b><br>Vaso de leche con avena/ galletas<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:     | <b>Viernes</b><br>Pan con hummus de garbanzo<br><br>     |
| <b>Lunes</b><br>Pan con aceite y sal<br>  | <b>Martes</b><br>Vaso de leche con galletas/ avena<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:  | <b>Miércoles</b><br>Pan con hummus de garbanzo<br><br> | <b>Jueves</b><br>Vaso de leche con avena/ galletas<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:  | <b>Viernes</b><br>Pan con queso<br><br>              |
| <b>Lunes</b><br>Pan con aceite y sal<br>  | <b>Martes</b><br>Vaso de leche con galletas/ avena<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:  | <b>Miércoles</b><br>Pan con queso<br><br>              | <b>Jueves</b><br>Vaso de leche con avena/ galletas<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:  | <b>Viernes</b><br>Pan con hummus de garbanzo<br><br> |
| <b>Lunes</b><br>Pan con hummus de garbanzo<br><br> | <b>Martes</b><br>Vaso de leche con galletas/ avena<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:  | <b>Miércoles</b><br>Pan con aceite y sal<br>  | <b>Jueves</b><br>Vaso de leche con avena/ galletas<br>Avena: <br>Galletas: <br>Trazas de:  | <b>Viernes</b><br>Pan con queso<br><br>              |

### 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

