



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Lentejas a la jardinera (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Jamón cocido Fruta de temporada	<b>JUEVES SANTO</b>	<b>VIERNES SANTO</b>
		309 Kcal; 1296 Kjul; 40g HC; 21g P; 7g G		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>LUNES DE PASCUA</b>	Ensalada de tomate Macarrones con atún Fruta de temporada	Crema de patata y legumbres (alubias, zanahoria y puerro) Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada	Arroz con pollo y judías Huevo duro con tomate natural Yogur natural	Crema de calabaza con guisantes Pollo con pisto (tomate, pimiento, cebolla y calabacín) Fruta de temporada
	437 Kcal/ 1833 Kjul; 59g HC; 16g P; 15g G	502 Kcal; 2105 Kjul; 65g HC; 19g P; 18g G	323 Kcal/ 1355 Kjul; 28g HC; 17g P; 16g G	300 Kcal/ 1258 Kjul; 36g HC; 10g P; 12g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SAN VICENTE</b>	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
	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	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, pimiento y judías verdes) Pescado blanco guisado Fruta de temporada	Sopa de pasta integral Cocido valenciano (patata, verduras, pollo y garbanzos) Fruta de temporada
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g G	433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G	404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G	467 Kcal/ 1959 Kjul; 70g HC; 17g P; 13g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate y atún Sopa de estrellas con huevo duro Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias (zanahoria y cebolla) Pescado blanco Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa de pollo Fruta de temporada	Estofado de lentejas (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Taquitos de cerdo Fruta de temporada	
478 Kcal/ 2005 Kjul; 52g HC; 22g P; 20g G	371 Kcal/ 1556 Kjul; 44g HC; 20g P; 12g G	431,5 Kcal/ 1810,1 Kjul; 48,7g HC; 25g P; 15,2g G	322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g 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 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@seccualiment.com](mailto:admin@seccualiment.com)  
686 800 813 – 699 143 675

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>JUEVES SANTO</b>	<b>VIERNES SANTO</b>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>LUNES DE PASCUA</b>	 Puede contener trazas de:		 Huevos Proteínas de la leche	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SAN VICENTE</b>		 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**



**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





<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
		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
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
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
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
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
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
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.
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
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.	Crema de verduras con queso fresco. 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**

Vaso de leche con  
avena/ galletas



Avena:   
Galletas:   
Trazas de: 

**Viernes**

Yogur natural



**ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN**



Gluten



Proteínas  
de la  
leche



Huevos



Pescado



Frutos  
secos



Cacahuets



Apio



Moluscos



Crustáceos



Altramuces



Soja



Sésamo



Mostaza



E-X  
Sulfitos

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
		Pan con hummus de garbanzo 	<b>JUEVES SANTO</b>	<b>VIERNES SANTO</b>
<b>LUNES DE PASCUA</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 
<b>SAN VICENTE</b>	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 queso 	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo 
Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con aceite y sal 	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

