



COMIDAS

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; 13g 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
Arroz con pollo y judías Huevo duro con tomate natural Yogur natural	Hervido valenciano Pescado blanco con cebolla y tomate Fruta de temporada	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	420 Kcal/ 1761 Kjul; 60g HC; 15g P; 13g 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
FIESTA	FIESTA	FIESTA	SAN JOSÉ	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	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 estrellitas con huevo duro Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias (zanahoria y cebolla) Pescado blanco 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	315 Kcal/ 1321 Kjul; 29g HC; 15g P; 15g 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			 Puede contener trazas de: 	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			 Puede contener trazas de: 	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FIESTA	FIESTA	FIESTA	SAN JOSÉ	

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
686 800 813 – 699 143 675

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





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
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

.

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





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
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista N° 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  
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  
FIESTA	FIESTA	FIESTA	SAN JOSÉ	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: 			

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

