



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	Puré de verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y patata) Pollo cocinado Fruta de temporada  329 Kcal/ 1380 Kjul; 45g HC; 10g P; 12g G	Lentejas a la jardinera (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Jamón cocido Fruta de temporada  309 Kcal; 1296 Kjul; 40g HC; 21g P; 7g G	Sopa de estrellitas (pasta y zanahoria) Huevo cocido Fruta de temporada  364 Kcal/ 1527 Kjul; 47g HC; 14g P; 13g G	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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Yogur natural  351 Kcal/ 1472 Kjul; 49g HC; 14g P; 11g G	Puré de calabacín y garbanzos (puerro y zanahoria) Pescado blanco Fruta de temporada  389 Kcal/ 1631 Kjul; 60g HC; 17g P; 9g G	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	Ensalada de tomate Macarrones con atún Fruta de temporada  437 Kcal/ 1833 Kjul; 59g HC; 16g P; 15g G	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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Rollitos de York Fruta de temporada  322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína Yogur natural  316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g	Ensalada de tomate Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada  431 Kcal/ 1808 Kjul; 59g HC; 14g P; 16g G	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	Puré de calabaza y alubias Huevo cocido Fruta de temporada  370 Kcal/ 1552 Kjul; 44g HC; 18g P; 13g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada  433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G	Puré de calabaza y alubias Pescado blanco Fruta de temporada  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@secualiment.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: 	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: 		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 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  
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**

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

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





**COMIDAS**

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

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

