



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





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

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





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
686 800 813 – 699 143 675

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

