



COMIDAS



Lunes

Arroz con pollo y judías
Huevo duro con tomate natural
Yogur natural

323 Kcal/ 1355 Kjul;
28g HC; 17g P; 16g G

Martes

Hervido valenciano
Pescado blanco con cebolla y tomate
Fruta de temporada

420 Kcal/ 1761 Kjul;
60g HC; 15g P; 13g G

Miércoles

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

Jueves

Ensalada de tomate
Macarrones con atún
Fruta de temporada

437 Kcal/ 1833 Kjul;
59g HC; 16g P; 15g G

Viernes

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

Arroz blanco
Pollo con salsa de verduras
(zanahoria, pimiento, tomate y puerro)
Yogur natural

351 Kcal/ 1472 Kjul;
49g HC; 14g P; 11g G

Martes

Puré de calabacín y garbanzos
(puerro y zanahoria)
Pescado blanco
Fruta de temporada

389 Kcal/ 1631 Kjul;
60g HC; 17g P; 9g G

Miércoles

Ensalada de tomate
Macarrones a la boloñesa
Fruta de temporada

431 Kcal/ 1808 Kjul;
59g HC; 14g P; 16g G

Jueves

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

Viernes

Puré de calabaza y alubias
Huevo cocido
Fruta de temporada

370 Kcal/ 1552 Kjul;
44g HC; 18g P; 13g G

Lunes

Lentejas con verduras
(cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)
Rollitos de York
Fruta de temporada

322 Kcal/ 1350 Kjul;
43g HC; 21g P; 7g G

Martes

Crema de calabacín
(patata y cebolla)
Merluza a la vizcaína
(cebolla, pimiento y tomate)
Yogur natural

316 Kcal/ 1325 Kjul;
27g HC; 16g P; 16g G

Miércoles

Ensalada de tomate
Macarrones con tomate y huevo duro
Fruta de temporada

433 Kcal/ 1816 Kjul;
59g HC; 13g P; 16g G

Jueves

Arroz caldoso con verduras
(zanahoria, pimiento y judías verdes)
Pescado blanco guisado
Fruta de temporada

404 Kcal/ 1694 Kjul;
60g HC; 14g P; 12g G

Viernes

Sopa de pasta integral
Cocido valenciano
(patata, verduras, pollo y garbanzos)
Fruta de temporada

467 Kcal/ 1959 Kjul;
70g HC; 17g P; 13g G

Lunes

Ensalada de tomate y atún
Sopa de estrellitas con huevo duro
Fruta de temporada

478 Kcal/ 2005 Kjul;
52g HC; 22g P; 20g G

Martes

Puré de calabaza y alubias
(zanahoria y cebolla)
Pescado blanco
Fruta de temporada

371 Kcal/ 1556 Kjul;
44g HC; 20g P; 12g G

Miércoles

Arroz con tomate
Hamburguesa de pollo
Fruta de temporada

431,5 Kcal/ 1810,1 Kjul;
48,7g HC; 25g P; 15,2g G

Jueves

Estofado de lentejas
(cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)
Taquitos de cerdo
Fruta de temporada

322 Kcal/ 1350 Kjul;
43g HC; 21g P; 7g G

Viernes

Guiso de patata
(tomate y cebolla)
Merluza guisada con verduras
(zanahoria, cebolla y tomate)
Yogur natural

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@secualiment.com

686 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ FEBREROE

ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			 Puede contener trazas de: 	
		 Puede contener trazas de: 	 Puede contener trazas de: 	
Puede contener trazas de: 		 Puede contener trazas de: 		Puede contener trazas de: 
 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



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 espencat
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
686 800 813 – 699 143 675

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





Niños de 1 a 2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur natural	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Fruta de temporada	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	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 Nº Col. CODINUCOVA CV00427





Lunes

Pan con aceite y sal



Martes

Vaso de leche con
galletas/ avena



Miércoles

Pan con queso



Jueves

Vaso de leche con
avena/ galletas



Viernes

Pan con hummus de
garbanzo



Lunes

Pan con aceite y sal



Martes

Vaso de leche con
galletas/ avena



Miércoles

Pan con hummus de
garbanzo



Jueves

Vaso de leche con
avena/ galletas



Viernes

Pan con queso



Lunes

Pan con aceite y sal



Martes

Vaso de leche con
galletas/ avena



Miércoles

Pan con queso



Jueves

Vaso de leche con
avena/ galletas



Viernes

Pan con hummus de
garbanzo



Lunes

Pan con hummus de
garbanzo



Martes

Vaso de leche con
galletas/ avena



Miércoles

Pan con aceite y sal



Jueves

Vaso de leche con
avena/ galletas



Viernes

Pan con queso



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 utilizará aceite de Oliva.

Contacto:

admin@secualiment.com

686 800 813 – 699 143 675

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

