

MENÚ ESPECIAL: PLV OCTUBRE

COMIDAS



La Paloma
centro de educación infantil



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con pollo y judías Huevo duro con tomate natural Fruta de temporada 323 Kcal/ 1355 Kjul; 28g HC; 17g P; 16g G	Hervido valenciano Pescado blanco con cebolla y tomate Fruta de temporada 420 Kcal/ 1761 Kjul; 60g HC; 15g P; 13g 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	NOU D'OCTUBRE 300 Kcal/ 1258 Kjul; 36g HC; 10g P; 12g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DÍA DE LA HISPANIDAD 321 Kcal/1343 Kjul; 55g HC; 10g P; 7g G	Puré de calabacín y garbanzos (puerro y zanahoria) Pescado blanco Fruta de temporada 389 Kcal/ 1631 Kjul; 60g HC; 17g P; 9g G	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
Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Rollitos de York Fruta de temporada 322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	Arroz caldoso con verduras Pescado blanco guisado Fruta de temporada 404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada 433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) Fruta de temporada 316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g G	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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate y atún Sopa de estrellitas con huevo duro Fruta de temporada 478 Kcal/ 2005 Kjul; 52g HC; 22g P; 20g G	Puré de calabaza y alubias (zanahoria y cebolla) Pescado blanco Fruta de temporada 371 Kcal/ 1556 Kjul; 44g HC; 20g P; 12g G	Arroz con tomate Hamburguesa de pollo Fruta de temporada 431,5 Kcal/ 1810,1 Kjul; 48,7g HC; 25g P; 15,2g G	Estofado de lentejas (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Taqitos de cerdo Fruta de temporada 322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	Guiso de patata (tomate y cebolla) Merluza guisada con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Fruta de temporada 315 Kcal/ 1321 Kjul; 29g HC; 15g P; 15g G

Observaciones:

Los menús están basados en el PLATO SALUDABLE de Harvard: 1/4 plato verduras; 1/4 proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); 1/4 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



MENÚ ESPECIAL: PLV

ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Trazos:	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazos:	Trazos:	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazos:		Trazos:
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trazos:				

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN



ATENCIÓN 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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



CENAS



La Paloma
centro de educación infantil

**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 caballo 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 huevo hervido.
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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ OCTUBRE

COMIDAS



La Paloma
centro de educación infantil



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	NOU D'OCTUBRE
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
DÍA DE LA HISPANIDAD	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
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	Arroz caldoso con verduras Pescado blanco guisado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) Yogur natural	Sopa de pasta integral Cocido valenciano (patata, verduras, pollo y garbanzos) Fruta de temporada
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G	433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G	316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g 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) Taqitos de cerdo Fruta de temporada	Guiso de patata (tomate y cebolla) Merluza guisada con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
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@seccualiment.com
886 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ OCTUBRE

ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 		 	  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:  	 	 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





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@seculiment.com
888 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ ESPECIAL: HUEVO

COMIDAS
OCTUBRE



La Paloma
centro de educación infantil



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con pollo y judías Pollo hervido 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	NOU D'OCTUBRE
438 Kcal/ 1837 Kjul; 53g HC; 22g P; 15g 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
DÍA DE LA HISPANIDAD	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 Pollo hervido 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	420 Kcal/ 1761 Kjul; 58g HC; 20g P; 11g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Rollitos de York Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras Pescado blanco guisado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y queso Fruta de temporada	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) Yogur natural	Sopa de pasta integral Cocido valenciano (patata, verduras, pollo y garbanzos) Fruta de temporada
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G	431 Kcal/ 1807 Kjul; 59g HC; 12g P; 16g G	316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g 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 pollo 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) Taqitos de cerdo Fruta de temporada	Guiso de patata (tomate y cebolla) Merluza guisada con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
467 Kcal/ 1958 Kjul; 52g HC; 26g P; 17g 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: 1/4 plato verduras; 1/4 proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); 1/4 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





La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ ESPECIAL: HUEVO ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Trazos:	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazos:	Trazos: 	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazos:		Trazos:
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trazos:				

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN



ATENCIÓN 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ ESPECIAL: HUEVO CENAS



Lunes

Bacalao guisado con
cebolla y guisantes
Fruta

Martes

Taquitos de cerdo 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

Merluza a la plancha
con espencat
Fruta

Martes

Wok de verduras con
ternera a la plancha
Fruta

Miércoles

Salmón a la plancha
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

Ensalada de pasta con
queso, tomate, maíz y
zanahoria
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

Patatas al horno con
queso y 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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





La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ ESPECIAL: LENTEJAS OCTUBRE

COMIDAS



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	NOU D'OCTUBRE
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
DÍA DE LA HISPANIDAD	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
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
Guiso de patata y verduras y pollo (zanahoria, calabacín y judías) Rollitos de York Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras Pescado blanco guisado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) Yogur natural	Sopa de pasta integral Cocido valenciano (patata, verduras, pollo y garbanzos) Fruta de temporada
240 Kcal/ 1007 Kjul; 29g HC; 15g P; 7g G	404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G	433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G	316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g 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	Arroz con tomate Hamburguesa de pollo Fruta de temporada	Guiso de patata y verduras y pollo (zanahoria, calabacín y judías) Taquitos de cerdo Fruta de temporada	Guiso de patata (tomate y cebolla) Merluza guisada con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
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	240 Kcal/ 1007 Kjul; 29g HC; 15g P; 7g G	315 Kcal/ 1321 Kjul; 29g HC; 15g P; 15g G

Observaciones:

Los menús están basados en el PLATO SALUDABLE de Harvard: 1/4 plato verduras; 1/4 proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); 1/4 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
888 800 813 – 699 143 675

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





La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ ESPECIAL: LENTEJAS ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Trazas:	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazas:	Trazas: 	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazas:		Trazas:
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trazas:				

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN



ATENCIÓN 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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



**MENÚ ESPECIAL:
LENTEJAS
CENAS**



La Paloma
centro de educación infantil



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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ ESPECIAL: PESCADO OCTUBRE

COMIDAS



La Paloma
centro de educación infantil



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con pollo y judías Huevo duro con tomate natural Yogur natural	Hervido valenciano Pollo guisado 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 tomate Fruta de temporada	NOU D'OCTUBRE
323 Kcal/ 1355 Kjul; 28g HC; 17g P; 16g G	337 Kcal/ 1414 Kjul; 28g HC; 16g P; 16g G	502 Kcal/ 2105 Kjul; 65g HC; 19g P; 18g G	376 Kcal/ 1577 Kjul; 59g HC; 9g P; 12g G	300 Kcal/ 1258 Kjul; 36g HC; 10g P; 12g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DÍA DE LA HISPANIDAD	Puré de calabacín y garbanzos (puerro y zanahoria) Pollo guisado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	Sopa a la jardinera (pasta integral, zanahoria, guisantes, tomate y pimiento) Pollo guisado con tomate Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias Huevo cocido Fruta de temporada
351 Kcal/ 1472 Kjul; 49g HC; 14g P; 11g G	419 Kcal/ 1757 Kjul; 60g HC; 23g P; 9g G	431 Kcal/ 1808 Kjul; 59g HC; 14g P; 16g G	395 Kcal/ 1657 Kjul; 51g HC; 19g P; 13g 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	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, pimiento y judías verdes) Pollo guisado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada	Crema de calabacín (patata y cebolla) Pollo guisado Yogur natural	Sopa de pasta integral Cocido valenciano (patata, verduras, pollo y garbanzos) Fruta de temporada
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	417 Kcal/ 1749 Kjul; 60g HC; 17g P; 12g G	433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G	291 Kcal/ 1221 Kjul; 23g HC; 16g P; 15g G	467 Kcal/ 1959 Kjul; 70g HC; 17g P; 13g G
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate Sopa de estrellas con huevo duro Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias (zanahoria y cebolla) Pollo guisado 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	Guiso de patata (tomate y cebolla) Pollo guisado con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
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: 1/4 plato verduras; 1/4 proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); 1/4 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



**MENÚ ESPECIAL:
PESCADO
ALÉRGENOS**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Trazas:	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazas:	Trazas:	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Trazas:		Trazas:
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trazas:				

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN



ATENCIÓN 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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



MENÚ ESPECIAL: PESCADO CENAS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tortilla de cebolla y calabacín Fruta	Revuelto de huevo con tomate, pimiento y berenjena Fruta	Cinta de lomo 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
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	Ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pechuga de pollo 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.	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Fruta.	Pechuga a la plancha con pimiento verde asado. Fruta.	Crema de verduras con queso fresco. Fruta.	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@seculiment.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:
Trasas de:

Miércoles

Fruta de temporada

Jueves

Vaso de leche con
avena/ galletas



Avena:
Galletas:
Trasas 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 875

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



MERIENDAS

Niños de 2 a 6 años



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con galletas/avena Avena:  Galletas:  Trasas de: 	Pan con queso  	Vaso de leche con avena/galletas Avena:  Galletas:  Trasas de: 	NOU D'OCTUBRE
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DÍA DE LA HISPANIDAD	Vaso de leche con galletas/avena Avena:  Galletas:  Trasas de: 	Pan con hummus de garbanzo  	Vaso de leche con avena/galletas Avena:  Galletas:  Trasas de: 	Pan con queso  
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con galletas/avena Avena:  Galletas:  Trasas de: 	Pan con queso  	Vaso de leche con avena/galletas Avena:  Galletas:  Trasas de: 	Pan con hummus de garbanzo  
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con hummus de garbanzo  	Vaso de leche con galletas/avena Avena:  Galletas:  Trasas de: 	Pan con aceite y sal 	Vaso de leche con avena/galletas Avena:  Galletas:  Trasas de: 	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 utiliza aceite de Oliva.

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
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: 1/2 plato verduras; 1/4 proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); 1/4 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



ATENCIÓN 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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 875

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde Fruta	Tortilla de berenjena con York y queso Fruta	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
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tortilla francesa con espenca 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
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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.
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Fruta.	Emperador a la plancha con pimiento verde asado. Fruta.	Crema de verduras con queso fresco. Fruta.	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@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 875

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





La Paloma
centro de educación infantil

MERIENDAS
MENÚ ESPECIAL: PLV
Niños de 1 a 2 años



Lunes

Yogur de soja



Martes

Vaso de leche de
avena con galletas/
avena



Miércoles

Fruta de temporada

Jueves

Yogur de soja



Viernes

Vaso de leche de
avena con avena/
galletas



ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN



La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva.

Contacto:

admin@sequaliment.com
888 800 813 – 699 143 875

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



MERIENDAS MENÚ ESPECIAL: PLV

Niños de 2 a 6 años



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Vaso de leche de avena con galletas/avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con aceite y sal 	Pan con aceite 	Pan con hummus de garbanzo 	NOU D'OCTUBRE
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DÍA DE LA HISPANIDAD	Vaso de leche de avena con galletas/avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo 	Pan con aceite 	Vaso de leche de avena con avena/galletas Avena: Galletas: Trazas de:
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal 	Vaso de leche de avena con galletas/avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con aceite 	Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche de avena con avena/galletas Avena: Galletas: Trazas de:
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con hummus de garbanzo 	Vaso de leche de avena con galletas/avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con aceite y sal 	Pan con aceite 	Vaso de leche de avena con avena/galletas Avena: Galletas: Trazas de:

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN



La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva.

Contacto:

admin@seculiment.com
888 800 813 – 699 143 675

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

