MENÚ 2 AL 27 DE NOVIEMBRE
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	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**
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Yogur natural	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 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	Estofado de lentejas (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) 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	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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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

MENÚ 2 AL 27 DE NOVIEMBRE

La Paloma
centro de educación infantil

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

Gluten, Proteínas de la leche, Huevos, Pescado, Frutos secos, Cacahuetes, Apio, Moluscos, Crustáceos, Altramuces, Soja, Sésamo, Mostaza, Sulfitos

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

Secualiment

La Paloma
centro de educación infantil

SUGERENCIAS

CENAS



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 espencat 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.	Pescado blanco 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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

MENÚ ESPECIAL: PLV

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	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**
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Fruta de temporada	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
321 Kcal/1343 Kjul; 55g HC; 10g P; 7g 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) 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	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	Estofado de lentejas (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Taquitos de cerdo Fruta de temporada	Guiso de patata (tomate y cebolla) Merluza guisada con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) 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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: PLV

ALÉRGENOS

La Paloma
centro de educación infantil



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

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: PLV

CENAS

La Paloma
centro de educación infantil



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 caballo 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	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.	Pescado blanco a la plancha con pimiento verde asado. Fruta.	Crema de verduras con huevo hervido. 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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

MENÚ ESPECIAL: HUEVO

COMIDAS

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	Crema de calabaza con guisantes Pollo con pisto (tomate, pimiento, cebolla y calabacín) Fruta de temporada
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**
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Yogur natural	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 estrellitas 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) Taquitos 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: 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 ESPECIAL: HUEVO

ALÉRGENOS

La Paloma
centro de educación infantil



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

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: HUEVO

CENAS

La Paloma
centro de educación infantil



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bacalao guisado con cebolla y guisantes Fruta	Taquitos de cerdo 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**
Merluza a la plancha con espencat Fruta	Wok de verduras con ternera a la plancha Fruta	Salmón la plancha 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	Ensalada de pasta con queso, tomate, maíz y zanahoria 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	Patatas al horno con queso y ensalada de tomate, pepino y zanahoria Fruta	Pescado blanco 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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: LENTEJAS

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

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: LENTEJAS

ALÉRGENOS

La Paloma
centro de educación infantil



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

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: LENTEJAS

CENAS

La Paloma
centro de educación infantil



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 espencat 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.	Pescado blanco 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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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

MENÚ ESPECIAL: PESCADO

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	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	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**
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Yogur natural	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 estrellitas 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: 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 ESPECIAL: PESCADO

ALÉRGENOS

La Paloma
centro de educación infantil



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

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

Secualiment

MENÚ ESPECIAL: PESCADO

CENAS

La Paloma
centro de educación infantil



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@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

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

La Paloma
centro de educación infantil

MERIENDAS
MENÚ ESPECIAL: PLV
Niños de 1 a 2 años



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur de soja	Vaso de leche de avena con galletas/ avena	Fruta de temporada	Yogur de soja	Vaso de leche de avena con avena/ galletas

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

MERIENDAS
MENÚ ESPECIAL: PLV

Niños de 2 a 6 años

La Paloma
centro de educación infantil



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Vaso de leche de avena con galletas/ avena	Pan con aceite y sal	Pan con aceite	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche de avena con avena/ galletas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche de avena con galletas/ avena	Pan con hummus de garbanzo	Pan con aceite	Vaso de leche de avena con avena/ galletas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche de avena con galletas/ avena	Pan con aceite	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche de avena con avena/ galletas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche de avena con galletas/ avena	Pan con aceite y sal	Pan con aceite	Vaso de leche de avena con avena/ galletas

ALÉRGENOS OBLIGADA DECLARACIÓN

GLUTEN · LECHE · HUEVOS · PESCADO · FRUTOS SECOS · CACAHUETES · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · SOJA · SÉSAMO · MOSTAZA · SULFITOS · APIO · ALTRAMUCES

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

La Paloma
centro de educación infantil

MERIENDAS



Niños de 1 a 2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur natural	Vaso de leche con galletas/ avena	Fruta de temporada	Vaso de leche con avena/ galletas	Yogur natural

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

Gluten, Proteínas de la leche, Huevos, Pescado, Frutos secos, Cacahuetes, Apio, Moluscos, Crustáceos, Altramuces, Soja, Sésamo, Mostaza, Sulfitos

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

MERIENDAS DEL 2 AL 27 DE NOVIEMBRE

Niños de 2 a 6 años

La Paloma
centro de educación infantil



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con queso	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con hummus de garbanzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con queso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con queso	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con hummus de garbanzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con aceite y sal	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con queso

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

Gluten, Proteínas de la leche, Huevos, Pescado, Frutos secos, Cacahuetes, Apio, Moluscos, Crustáceos, Altramuces, Soja, Sésamo, Mostaza, Sulfitos

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