



02 Lunes Ensalada (lechuga, tomate, olivas y alcaparras) Judías verdes con tomate, jamón y patata Alitas al horno con revuelto de ajos tiernos Fruta natural	03 Martes Ensalada (lechuga, tomate y huevo) Guisado de pollo con verduras de proximidad Emperador en salsa marinera con ensaladilla de marisco Fruta natural	04 Miércoles Ensalada murciana (tomate, olivas, cebolla, huevo, atún) Canelones de verduras Tortilla con jamón Fruta natural	05 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y jamón York) Garbanzos con verduras y jamón Salchichas con pisto Fruta natural	06 Viernes Ensalada (lechuga, tomate, maíz y olivas) Sopa minestrone (con pasta y garbanzos) Pescado a la plancha con pimientos asados Fruta natural
713 Kcal; 67g HC; 30g P; 36g G				
09 Lunes Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Arroz con magra Rabas de calamar al horno Fruta natural	10 Martes Ensalada (lechuga, tomate y queso) Potaje de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta natural	11 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Sopa de pescado con fideos integrales Hamburguesa con queso Yogur natural azucarado	12 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Puré verduras con picatostes Pollo en salsa de verduras y coliflor gratinada Fruta natural	13 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y surimi) Macarrones con atún, huevo duro y queso Merluza a la plancha con brócoli Fruta natural
632 Kcal; 68g HC; 30g P; 27g G				
16 Lunes 	17 Martes Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Hervido valenciano con huevo duro Milanesa con berenjenas a la miel Fruta natural	18 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Arroz con tomate frito Huevo y salchichas Fruta natural	19 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y alcázaras) Espaguetis BIO con salsa de pimientos Emperador con verduritas de proximidad Fruta natural	20 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Lentejas caseras de la abuela Tortilla de patatas Fruta natural
786 Kcal; 89g HC; 34g P; 33g G				
23 Lunes Ensalada (lechuga y tomate) Alubias con bacalao Albóndigas con salsa de verduras Fruta natural	24 Martes Ensalada (lechuga, tomate, olivas y alcázaras) Crema de puerros con picatostes Jamoncitos de pollo al horno con champiñones Fruta natural	25 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y huevo duro) Arroz con pollo y verduras Fiambre variado Fruta natural	DÍA DE LA HERMANA SANTA TERESA MIRA Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Sopa de estrellas con garbanzos Huevos rotos con jamón (y patatas fritas) Profiteroles con chocolate	27 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y atún) Espirales integrales con salsa de verduras Pescado a la plancha con salsa Mery Fruta natural
736 Kcal; 80g HC; 36g P; 30g 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. Un día por semana se sirve pan integral.

¡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.

El agua es la única bebida servida en el comedor. Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

Revisado por:

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

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista





	02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Ensalada					
1º Plato					
2º Plato					
	09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
Ensalada					
1º Plato					
2º Plato					
	16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
Ensalada					
1º Plato					
2º Plato					
	23 Lunes	24 Martes	25 Miércoles	26 Jueves	27 Viernes
Ensalada					
1º Plato					
2º Plato					

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

El pan que se sirve diariamente, contiene gluten.
El día 11, el postre contiene leche. El día 26, el postre contiene leche, huevo y gluten.
Estos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios.

Revisado por:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista





02 Lunes

Crema de espárragos
Tortilla francesa
Fruta de temporada

03 Martes

Hamburguesa de
pavo con wok de
verduras
Fruta de temporada

04 Miércoles

Salmón a la plancha
con cebolla y
calabacín a la plancha
Fruta de temporada

05 Jueves

Tortilla de verduras
(cebolla, calabacín, zanahoria
y pimiento)
Fruta de temporada

06 Viernes

Pizza casera de
tomate, rúcula y
jamón
Fruta de temporada

09 Lunes

Cinta de lomo a la
plancha con ensalada
de tomate y aguacate
Fruta de temporada

10 Martes

Merluza con cebolla y
guisantes
Fruta de temporada

11 Miércoles

Hígado de cordero
con brócoli al vapor
Fruta de temporada

12 Jueves

Puré de calabaza
Queso fresco
Fruta de temporada

13 Viernes

Ensalada de
espárragos verdes
(atún, huevo duro, zanahoria,
maíz y tomate)
Fruta de temporada

16 Lunes



17 Martes

Dorada al horno con
cebolla, puerro y
boniato
Fruta de temporada

18 Miércoles

Espinacas rehogadas
con pasas y caballa
en aceite
Fruta de temporada

19 Jueves

Tortilla de patatas
con ensalada verde
Fruta de temporada

20 Viernes

Hamburguesa de
pescado a la plancha
con ensalada variada
Fruta de temporada

23 Lunes

Pechuga de pavo a la
plancha con ensalada
verde
Fruta de temporada

24 Martes

Tortilla francesa con
alcachofas rehogadas
Fruta de temporada

25 Miércoles

Pescadito frito con
ensalada variada
Fruta de temporada

26 Jueves

Filete de ternera a la
plancha con
pimiento verde frito
Fruta de temporada

27 Viernes

Coca de maíz con
huevo duro y atún
Carpaccio de tomate
Fruta de temporada

FRUTA DE TEMPORADA:

Aguacate, caqui, castaña, dátil, granada, kiwi, limón, madroño, mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, piña, plátano, tamarillo, tomate raf.

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.

Revisado por:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

