

MARZO 2026

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS



02 Lunes Ensalada (lechuga y tomate) Sopa de pescado (pasta ecológica e integral) Albóndigas a la jardinera con patatas a lo pobre Fruta de temporada	03 Martes Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	04 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Guiso de magro (patatas, verduras y cerdo) Pescado al horno Fruta de temporada	05 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y maíz) Macarrones a la Boloñesa (pasta ecológica e integral)A Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada	06 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y huevo) Garbanzos a la jardinera Pescado a la plancha con salsa Mery Fruta de temporada
662 Kcal; 66g HC; 30g P; 31g G				
09 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Hervido valenciano (judías, patata y zanahoria) Pollo al chilindrón Yogur natural	10 Martes Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Arroz con salsa de tomate Huevo frito y salchichas Fruta de temporada	11 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y alcacharras) Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza a la andaluza Fruta de temporada	12 Jueves Ensalada Murciana (tomate, olivas, huevo, cebolla y atún) Paella Valenciana Embutido variado Fruta de temporada	13 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y surimi) Espaguetis con atún (pasta ecológica e integral) Tortilla de patatas Fruta de temporada
840 Kcal; 93g HC; 39g P; 35g G				
16 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Potaje de alubias con verduras y chorizo Tortilla de atún Fruta de temporada	17 Martes Ensalada (lechuga, tomate y alcacharras) Puré de verduras Salchichas con pisto Fruta de temporada	18 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Arroz con magra Caballa en aceite Fruta de temporada	19 Jueves 	20 Viernes PUENTE
734 Kcal; 72g HC; 32g P; 35g G				
23 Lunes Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Arroz con verduras Sepia rebozada Fruta de temporada	24 Martes Ensalada (lechuga, tomate y maíz) Olleta viuda Tortilla de patata Fruta de temporada	25 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y alcacharras) Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada	26 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Sopa de cocido (pasta ecológica e integral) Hamburguesa de pollo Fruta de temporada	27 Viernes Ensalada Murciana (tomate, olivas, huevo, cebolla y atún) Fideuà de pescado (pasta ecológica e integral) Figuritas de pescado Fruta de temporada
745 Kcal; 76g HC; 35g P; 34g G				
30 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y surimi) Arroz con verduras Merluza al horno con menestra de verduras Fruta de temporada	31 Martes Ensalada (lechuga, tomate y alcacharras) Crema de verduras Lomo con salsa de verduras Fruta de temporada			
676 Kcal; 87g HC; 26g P; 25g 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. Una vez 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@secualiment.com
 686 800 813 – 699 143 675

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

