OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS



FRUTA DE TEMPORADA:
Aguacate, pomelo, caqui, kiwi, limón, granada, mandarina, mango, pera, plátano, manzana, uva, naranja, chirimoya y melón.

			01 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Estofado de costillar Pescado con salteado de guisantes Fruta de temporada **504 Kcal; 40g HC; 27g P; 26g G**	**02 Viernes** Ensalada (lechuga, tomate y queso fresco) Sopa de cocido con garbanzos (pasta integral) Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada **921 Kcal; 71g HC; 53g P; 47g G**
05 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Crema de verduras con legumbres y picatostes Lomo en salsa con verduras Fruta de temporada **559 Kcal; 57g HC; 24g P; 26g G**	**06 Martes** Ensalada Murciana (tomate, olivas, cebolla, huevo y atún) Espaguetis integrales a la carbonara Merluza a la plancha con champiñones Fruta de temporada **974 Kcal; 85g HC; 43g P; 51g G**	**07 Miércoles** Ensalada (lechuga, tomate y queso fresco) Judías verdes, tomate y taquitos de jamón Huevos al plato con ensaladilla de marisco Fruta de temporada **781 Kcal; 41g HC; 33g P; 54g G**	**08 Jueves** Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Sopa de pescado (con fideos integrales) Albóndigas con salsa de verduras y patatas Fruta de temporada **706 Kcal; 76g HC; 28g P; 33g G**	**09 Viernes** 
12 Lunes  	**13 Martes** Ensalada (lechuga, tomate y huevo duro) Paella Valenciana Merluza a la vizcaína Fruta de temporada **853 Kcal; 97g HC; 43g P; 32g G**	**14 Miércoles** Ensalada (lechuga, tomate y maíz) Alubias con bacalao Croquetas variadas al horno de espinacas y jamón Fruta de temporada **874 Kcal; 117g HC; 39g P; 26g G**	**15 Jueves** Ensalada Murciana (tomate, olivas, cebolla, huevo y atún) Guisado de pollo Tortilla de calabacín y queso Fruta de temporada **685 Kcal; 64g HC; 33g P; 33g G**	**16 Viernes** Ensalada (lechuga, tomate y surimi) Puré de calabaza y picatostes Pechuga de pavo con salsa de champiñones y pisto Fruta de temporada **635 Kcal; 80g HC; 25g P; 24g G**
19 Lunes Ensalada (lechuga, pepino y tomate) Espirales de verduras a la boloñesa con queso Merluza a la andaluza Fruta de temporada **887 Kcal; 103g HC; 43g P; 34g G**	**20 Martes** Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Guisado de pescado Tortilla española con queso Fruta de temporada **693 Kcal; 67g HC; 36g P; 30g G**	**21 Miércoles** Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Hervido valenciano Alitas caseras a la barbacoa Fruta de temporada **553 Kcal; 53g HC; 29g P; 25g G**	**22 Jueves** Ensalada Murciana (tomate, olivas, cebolla, huevo y atún) Lentejas ecológicas a la jardinera Pescado a la plancha con habas tiernas Fruta de temporada **698 Kcal; 79g HC; 38g P; 26g G**	**23 Viernes** Ensalada (lechuga, tomate y queso fresco) Arroz con tomate Huevo y salchichas Fruta de temporada **932 Kcal; 90g HC; 35g P; 48g G**
26 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y queso) Crema Sain Germain con legumbres Jamoncitos al horno con verduras Fruta de temporada **701 Kcal; 76g HC; 38g P; 28g G**	**27 Martes** Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Alubias pintas con zanahorias ecológicas Rabas al horno con ensaladilla rusa Fruta de temporada **933 Kcal; 69g HC; 38g P; 56g G**	**28 Miércoles** Ensalada (tomate y pepino) Pasta integral con salsa de pimientos y queso Pescado al horno con pisto Fruta de temporada **928 Kcal; 115g HC; 33g P; 37g G**	**29 Jueves** Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Guisantes con jamón y huevo Hamburguesa con queso Fruta de temporada **812 Kcal; 47g HC; 65g P; 40g G**	**30 Viernes** Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Sopa de fideos integrales con garbanzos Kebab casero con patatas al horno Fruta de temporada **678 Kcal; 66g HC; 27g P; 31g 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. Dos veces 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).

Contacto:
admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Valorado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



				01 Jueves	02 Viernes
Ensalada					
1º Plato					Trazas
2º Plato					
	05 Lunes	06 Martes	07 Miércoles	08 Jueves	09 Viernes
Ensalada	Trazas	Trazas		Trazas	FIESTA
1º Plato	PLV	Trazas			
2º Plato					
	12 Lunes	13 Martes	14 Miércoles	15 Jueves	16 Viernes
Ensalada	FIESTA	Trazas		Trazas	
1º Plato		PLV	Trazas		
2º Plato					
	19 Lunes	20 Martes	21 Miércoles	22 Jueves	23 Viernes
Ensalada	Trazas	Trazas		Trazas	
1º Plato				Trazas	
2º Plato					
	26 Lunes	27 Martes	28 Miércoles	29 Jueves	30 Viernes
Ensalada		Trazas	Trazas		Trazas
1º Plato		Trazas			
2º Plato					

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

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

Fundación Educativa CMT

OCTUBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



			01 Jueves Tortilla de cebolla, berenjena y pimiento rojo con ensalada Fruta de temporada	**02 Viernes** Crep de jamón y queso con ensalada de tomate Fruta de temporada
05 Lunes Berenjenas rellenas de carne picada y queso fundido Fruta de temporada	**06 Martes** Hamburguesa vegetal con ensalada de tomate Fruta de temporada	**07 Miércoles** Dorada al horno con verduras guisadas con ensalada Fruta de temporada	**08 Jueves** Filete de ternera con pimientos verdes fritos con ensalada Fruta de temporada	**09 Viernes** FIESTA
12 Lunes FIESTA	**13 Martes** Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada Fruta de temporada	**14 Miércoles** Pescadito frito con brócoli al vapor Fruta de temporada	**15 Jueves** Solomillo de pavo a la plancha con ensalada de tomate y queso Fruta de temporada	**16 Viernes** Pizza casera de berenjena, pimiento, York y queso Fruta de temporada
19 Lunes Acelgas rehogadas con pasas y nueces y queso fresco Fruta de temporada	**20 Martes** Merluza guisada con cebolla y "espencat" Fruta de temporada	**21 Miércoles** Tortilla francesa con humus de remolacha y bastones de zanahoria Fruta de temporada	**22 Jueves** Revuelto de espárragos Fruta de temporada	**23 Viernes** Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada
26 Lunes Tortilla de berenjena y cebolla Fruta de temporada	**27 Martes** Hígado de cordero a la plancha con espárragos blancos Fruta de temporada	**28 Miércoles** Tosta de tomate con jamón y queso Fruta de temporada	**29 Jueves** Coliflor con patata hervida y filete de caballa Fruta de temporada	**30 Viernes** Rodaballo con menestra de verduras Fruta de temporada

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