NOVIEMBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - COMIDAS



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	
Ensalada Murciana (tomate, olivas, cebolla, huevo y atún) Puré de puerros y legumbres Pechuga con champiñones Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Macarrones integrales a la boloñesa con queso Pescado a la plancha con floretas de brócoli Fruta de temporada	Ensalada (lechuga y tomate) Sopa de cocidos (con garbanzos y fideos integrales) Tortilla de patatas Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y pepino) Arroz con magra Calamares en salsa de tomate y cebolla Fruta de temporada	Ensalada (tomate y alcaparras) Huevos rotos con jamón y patatas al horno Hamburguesa con queso lechuga, tomate y cebolla Natillas
675 Kcal; 71g HC; 35g P; 29g G	797 Kcal; 84g HC; 44g P; 32g G	677 Kcal; 52g HC; 43g P; 32g G	634 Kcal; 89g HC; 27g P; 19g G	951 Kcal; 62g HC; 56g P; 53g G
09 Lunes	**10 Martes**	**11 Miércoles**	**12 Jueves**	**13 Viernes**
Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Paella de verduras, ajos tiernos y boquerón Pescado a la vizcaína Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maíz) Alubias con quinoa ecológica y huevo Pavo en salsa de champiñones Fruta de temporada	Ensalada (lechuga y tomate) Lentejas ecológicas de la abuela Tortilla de calabacín, cebolla y quesito (con huevos camperos) Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Sopa de pescado (con fideos integrales) Albóndigas con salsa de piñones y patatas Fruta de temporada	Ensalada Murciana (tomate, olivas, cebolla, huevo y atún) Guisado de costillar Caballa con berenjenas a la miel Fruta de temporada
888 Kcal; 137g HC; 46g P; 18g G	736 Kcal; 86g HC; 36g P; 27g G	890 Kcal; 102g HC; 48g P; 33g G	596 Kcal; 60g HC; 25g P; 28g G	720 Kcal; 62g HC; 37g P; 36g G
16 Lunes	**17 Martes**	**18 Miércoles**	**19 Jueves**	**20 Viernes**
Ensalada (lechuga, tomate y pepino) Crema de zanahoria con legumbres pintas Tortilla de patatas con ensaladilla rusa Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, olivas y alcaparras) Arroz con tomate Huevo y salchichas Fruta de temporada	Ensalada Murciana Hervido de Judías verdes con zanahoria, patata y jamón Jamoncitos de pollo en su jugo Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y huevo) Guiso de garbanzos con bacalao y zanahorias ecológicas Hojaldre de queso y atún Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Pasta integral de verduras con salsa de pimientos y queso Pescado en salsa marinera Fruta de temporada
859 Kcal; 68g HC; 30g P; 51g G	836 Kcal; 89g HC; 29g P; 40g G	529 Kcal; 55g HC; 26g P; 22g G	735 Kcal; 66g HC; 25g P; 39g G	790 Kcal; 90g HC; 33g P; 33g G
23 Lunes	**24 Martes**	**25 Miércoles**	**26 Jueves**	**27 Viernes**
Ensalada (lechuga, maíz y pepino) Lentejas estofadas con zanahoria y tomate Alitas de pollo con verduritas Fruta de temporada	Ensalada (lechuga y tomate) Espaguetis integrales a la boloñesa con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y tomate Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Guisado de bacalao con arroz Tortilla de ajos tiernos y ensaladilla de marisco Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Sopa integral cubierta y huevo Pescado a la vizcaína Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, tomate y queso fresco) Olleta viuda de garbanzos y judías Lomo en salsa de verduras de proximidad Fruta de temporada
641 Kcal; 82g HC; 30g P; 22g G	793 Kcal; 86g HC; 43g P; 31g G	754 Kcal; 56g HC; 34g P; 44g G	598 Kcal; 79g HC; 25g P; 20g G	931 Kcal; 68g HC; 46g P; 52g G
30 Lunes				
Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Fideuá de marisco Caballa con crackers Fruta de temporada				
890 Kcal; 118g HC; 41g P; 27g G				

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

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).
Se ofrece pan diariamente, de los cuales al menos dos días por semana será 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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - ALÉRGENOS



	02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Ensalada 1º Plato 2º Plato		Trazas	Trazas		

	09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
Ensalada 1º Plato 2º Plato				Trazas Trazas	Trazas

	16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
Ensalada 1º Plato 2º Plato					Trazas

	23 Lunes	24 Martes	25 Miércoles	26 Jueves	27 Viernes
Ensalada 1º Plato 2º Plato		Trazas		Trazas	

	30 Lunes
Ensalada 1º Plato 2º Plato	Trazas

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



02 Lunes	03 Martes	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Tortilla francesa con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada	Crema de calabacín con lomo a la plancha Fruta de temporada	Salmón al horno con verduras salteadas Fruta de temporada	Solomillo de pollo con berenjena asada Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con caballa Fruta de temporada
09 Lunes	**10 Martes**	**11 Miércoles**	**12 Jueves**	**13 Viernes**
Hígado de cordero con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Dorada a la sal con crema de puerros Fruta de temporada	Magro guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Tortilla de berenjena con queso fresco Fruta de temporada	Pizza casera de tomate, jamón serrano y queso de cabra Fruta de temporada
16 Lunes	**17 Martes**	**18 Miércoles**	**19 Jueves**	**20 Viernes**
Lubina a la plancha con rehogado de acelgas Fruta de temporada	Solomillo de cerdo con brócoli y zanahoria al vapor Fruta de temporada	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada	Rape a la marinera con ensalada de tomate y alcachofa Fruta de temporada	Chuletas de cordero con ensalada de rábanos y tomate Fruta de temporada
23 Lunes	**24 Martes**	**25 Miércoles**	**26 Jueves**	**27 Viernes**
Huevos al plato con ensalada de tomate y queso Fruta de temporada	Solomillo de pollo con crema de calabaza Fruta de temporada	Merluza a la plancha con menestra de verduras Fruta de temporada	Tortilla de cebolla y alcachofas Fruta de temporada	Hamburguesa de pescado con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta de temporada
30 Lunes				
Cinta de lomo a la plancha con rehogado de espinacas Fruta de temporada				

Observaciones:

Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta los alimentos ingeridos en la comida.
Utilizar productos frescos y de temporada.
Puedes utilizar en tus cenas pan integral.
Nota para menús especiales: Las propuestas de cenas tienen carácter orientativo y deberán adaptarse a las necesidades alimentarias específicas de cada niño o niña, respetando en todo momento las alergias, intolerancias y demás restricciones dietéticas indicadas en su menú especial. Cuando sea necesario, los alimentos deberán sustituirse por alternativas nutricionalmente equivalentes y seguras.

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