

MENÚ

ESO



Comedor



JUNIO JULIO 2026



El presente menú sigue las directrices de la **Guía de los menús en los comedores escolares** (Conselleria de Sanitat i Conselleria de Cultura, Educació i Esport) y cuenta con la valoración dietética y nutricional óptima por parte del Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Facultat de Farmàcia. Universitat de València.



En verano, debido al calor, tenemos mayores posibilidades de deshidratarnos. Por ello es recomendable beber una mayor cantidad de líquido, y priorizar el consumo de alimentos frescos, en particular verduras y frutas, ya que son ricas en agua, vitaminas y minerales y sirven para rehidratarse.

Se servirá agua y pan blanco todos los días, excepto los miércoles que será integral. Menú elaborado con sal yodada y aceite de oliva virgen.

FRUTA DE TEMPORADA: melón, ciruela, pera, sandía, níspero, nectarina, plátano, albaricoque...

Los menús pueden estar sujetos a variaciones según el criterio del Responsable del comedor, pero respetando siempre el equilibrio dietético de los mismos

ALÉRGENOS
Reglamento UE 1169/2011 y RD126/2015
Los platos señalados con * contienen alérgenos



La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

VALORES NUTRICIONALES
(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía:
3447kJ,
824kcal.

Hidratos de carbono: 82g.

Sal: 2,4g

Azúcares:
18,7g

Proteínas: 30,9g

Grasas:
38,5g

AGS:
7,7g

AGM:
12,2g

AGP:
14,3g

LUNES

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas **29**

Ensalada de pasta*
Hamburguesa mixta con patatas fritas*
Yogur Natural* o Fruta de temp.

Batido de chocolate*

MARTES

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y j. york **30**

Crema de verduras con picatostes caseros*
Filete de pollo empanado estilo casero*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de sobrasada ibérica*

MIÉRCOLES

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **01**

Lentejas con verduras ECO*
Tortilla de patatas y cebolla*
Queso fresco* o fruta temporada
Fruta de temporada*

JUEVES

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **02**

Patatas al estilo campero*
Filete de cerdo a la plancha con salsa de fondo oscuro*
Fruta de temporada y leche*
Sándwich de jamón York y queso*

VIERNES

"UNIVERSO INFINITO" **03**

Ensalada de la estación internacional
Arroz seco de los astronautas de la NASA (pollo y verdura)
Tiras de calamar espacial Vía Láctea*
Helado* o fruta temporada
Yogur de frutas*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **06**

Macarrones a la carbonara*
Merluza con salsa Mery y verduras ECO al horno*
Yogur Natural* o fruta temp.
Fruta temporada

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha **07**

Sopa de cocido*
Albóndigas mixtas caseras con salsa Helios y patatas fritas*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de tomate, aceite y sal*

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **08**

Ensalada de alubias con verduras de verano*
Jamoncitos de pollo con salsa de manzana y champiñones laminados al horno*
Yogur líquido* o fruta temp.
Fruta temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas **09**

Vichyssoise*
Longaniza mixta con tomate frito estilo casero*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de humus*

"NATURALEZA EN TUS MANOS" **10**

Ensalada natura
Arroz de verduras de la madre Tierra*
Manjar de pasto (pechuga de pavo)*
Helado* o fruta temporada
Coca Delicia de Gaia (coca de zanahorias)*

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha **13**

Espaguetis con salsa búfalo*
Lomitos de pescado con salsa de ajos tiernos*
Yogur natural* o fruta de temp.
Fruta de temporada

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y j. york **14**

Arroz a la cubana*
Longaniza con habitas*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de queso*

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas **15**

Picadillo de patatas con verduras de verano*
Tortilla de atún*
Natillas de vainilla* o fruta temp.
Fruta temporada

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **16**

Garbanzos salteados con verduras ECO*
Lomo cinta con salsa de pimientos verdes y cebolla*
Fruta temporada*
Bocadillo de queso fresco*

"REINO D ELOS CUENTOS" **17**

Ensalada Cenicienta
Fideuà de la tripulación del Santa Clara
Croquetas Luis Bechamel*
Helado* o fruta temporada
Zumo de frutas sin AA/AA*

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y j. york **20**

Pallarines estilo oriental con ternera y verduras*
Limanda empanada casera*
Yogur natural* o fruta temporada
Fruta temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas **21**

Sopa de ave con fideos ECO*
Lomo adobado con revuelto de verduras*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de tomate, aceite y sal*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **22**

Lentejas a la riojana*
Tortilla de calabacín ECO y verduras*
Yogur líquido*/Fruta temporada
Fruta temporada

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **23**

Guisado estilo marmitako*
Tira de pollo rebozado con verduras al horno*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de crema de cacao*

"MITOS Y LEYENDAS DEL OLIMPO HELIOS" **24**

Ensalada néctar de Afrodita
Arroz de ofrenda de Apolo* (atún, maíz, guisantes y York)
Pechuga de pollo al fuego de Efesto con verduras*
Helado* o fruta temporada
Bizcocho dulce encanto de Eos* (Bizcocho de chocolate)

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **27**

Macarrones a la italiana*
Palometa al horno con picadillo de ajo, perejil y almendras*
Yogur natural* o fruta de temp.
Fruta de temporada

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha **28**

Crema de verduras ECO*
Cuartos de pollo al horno deshuesados con salsa barbacoa al horno*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de atún*

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **29**

Garbanzos salteados con sofrito y bacon*
Tortilla de patatas*
Queso fresco* o fruta temp.
Fruta temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas **30**

Salmorejo con jamón serrano y nuevo duro*
Lomito de cerdo con cous-cous de verduras*
Fruta temporada
Leche*
Bocadillo de butifarra catalana*

"HELIOS 3.0 FUTURO EN ACCIÓN" **31**

Ensalada 3.0
Canelones del futuro Helios 3.0 (canelones de carne)
Bocaditos del amanecer 3.0 (Delicias de pollo)
Helado* o fruta temporada
Zumo de frutas sin AA/AA*