

MENÚ

Vegetariano

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.





GASTRONOMÍA
INTERNACIONAL



INGREDIENTES
ECO



DÍA TEMÁTICO



GASTRONOMÍA
TRADICIONAL



PRODUCTO
TEMPORADA

Contemplamos todo tipo de dietas especiales (celíacos, diabéticos, etc.) y nos adaptamos a las necesidades de nuestro alumnado.



¿SABÍAS QUE...?

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 vegetal con patatas fritas*
Yogur Natural* o Fruta de temp.

Fruta de temporada*

MARTES

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

Crema de verduras con picaostes caseros*
Tiras de berenjena rebozada*
Fruta temporada
Leche*

Bocadillo de guacamole*

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*(olivas,cebolla, maíz)
Calabacines al horno*
Fruta de temporada
Leche*

Sándwich de queso*

VIERNES

"UNIVERSO INFINITO" **03**

Ensalada de la estación internacional
Arroz seco de los astronautas de la NASA (verdura)
Brócoli espacial Vía Láctea*
Helado* o fruta temporada

Yogur de frutas*

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

Macarrones con salsa de setas*
Verduras ECO al horno*
Yogur Natural* o fruta temp.

Fruta temporada

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

Sopa de verduras*
Albóndigas vegetales con salsa Helios y patatas fritas*
Fruta temporada
Leche*

Bocadillo de tomate,aceite y sal*

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

Ensalada de alubias con verduras de verano*
Champiñones laminados al horno*
Yogur líquido* o fruta temp.

Fruta temporada

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

Vichyssoise*
Revueltos de verduras
Fruta temporada
Leche*

Bocadillo de humus*

"NATURALEZA EN TUS MANOS" **10**

Ensalada natura
Arroz de verduras de la madre Tierra*
Espárragos trigueros salteados
Helado* o fruta temporada
Coca Delicia de Gaia (coca de zanahorias)*

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

Espaguetis con tomate*
Tomates rellenos al horno*
Yogur natural*o fruta de temp.

Fruta de temporada

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

Arroz a la cubana*
Salteado de verduras tai*
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*
Huevos rellenos de verduras*
Fruta temporada*

Bocadillo de queso fresco*

"REINO D ELOS CUENTOS" **17**

Ensalada Cenicienta
Fideuà de la tripulación del Santa Clara (vegetal)
Croquetas Luis Bechamel* (vegetales)
Helado* o fruta temporada

Zumo de frutas sin AA/AA*

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

Pallarines estilo oriental con verduras*
Berenjena al horno con miel y mostaza*
Yogur natural* o fruta temporada

Fruta temporada

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

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

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

Lentejas vegetales*
Tortilla de calabacín ECO y cebolla*
Yogur líquido* o fruta temp.

Fruta temporada

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

Guisado vegetal*
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* (vegetal)
Verduras al fuego de Efesto
Helado* o fruta temporada

Bizcocho dulce encanto de Eos* (Bizcocho de chocolate)

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

Macarrones a la italiana*
Judías verdes salteadas
Yogur natural*o fruta de temp.

Fruta de temporada

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

Crema de verduras ECO*
Calabacines salteados*
Fruta de temporada
Leche*

Bocadillo de queso*

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

Garbanzos salteados con sofrito y pasas sultana*
Tortilla de patatas*
Queso fresco* o fruta temp.

Fruta temporada

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

Salmorejo y huevo duro*
Cous-cous de verduras*
Fruta temporada
Leche*

Bocadillo de humus*

"HELIOS 3.0 FUTURO EN ACCIÓN" **31**

Ensalada 3.0
Lasaña vegetal del futuro Helios 3.0
Bocaditos del amanecer 3.0 (Verdura con tempura)
Helado* o fruta temporada

Zumo de frutas sin AA/AA*