

MENÚ

ESO

Bachillerato



OCTUBRE 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.



Las **legumbres** no contienen gluten y su contenido en hierro las convierte en un alimento muy beneficioso para la salud.

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:
Sandía, melón, ciruela, pera, manzana, plátano.

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.
Azúcares: 18.7g
Sal: 2,4g
Proteínas: 30.9g

Grasas: 38.5g
AGS: 7.7g
AGM: 12.2g
AGP: 14.3g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york
Macarrones con atún, cebolla y olivas negras*
Limanda con salsa de verduras y guisantes salteados*
Yogur natural* o fruta temp.
Fruta de temporada

05

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de verduras de temporada con fideos ECO*
Pincho moruno*
Fruta de temporada
Bocadillo de aceite, tomate y sal*

06

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro
Judías verdes salteadas con tomate, ajo y taquitos de jamón serrano*
Delicias de pollo*
Yogur líquido o fruta temporal
Fruta de temporada

07

DÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
Ensalada valenciana
Arròs en fesols i naps*
Llonganisses d'Ontinyent amb tomaca a l'estil del Cabanyal*
Fruta de temporada
Llet*
Valencianas y leche entera*

08

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas
Fideuà de Gandia*
Dados de bacalao en adobo con verduras asadas al horno*
Melocotón en su jugo
Zumo de frutas sin AA/AA*

09

FESTIVO

12

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro
Potaje de garbanzos con verduras*
Albóndigas caseras con salsa Helios y patatas fritas*
Fruta temporal.
Bocadillo de humus de pimiento del piquillo*

13

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york
Sopa de ave con fideo* ECO
Lomo Sajonía con cous cous de verduras*
Queso fresco* o fruta temporal
Fruta de temporada*

14

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la carbonara*
Tortilla de patatas y calabacín*
Fruta de temporada.
Leche*
Bocadillo de queso fresco*

15

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha
Arroz al horno*
Pechuga de pavo*
Fruta de temporada
Leche*
Fruta de temporada

16

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas
Espaguetis con salsa búfalo*
Salmón al horno con soja y verduras*
Yogur natural*o fruta de temporada
Fruta de temporada

19

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york
Cocido andaluz*
Hamburguesa mixta con patatas fritas*
Fruta temporal
Leche*
Bocadillo de crema de cacao*

20

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Crema de otoño*
Magro de cerdo empanado casero *
Natillas de vainilla* o fruta de temporada
Fruta de temporada*

21

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro
Hervido de zanahoria, patata y judía verde*
Longaniza mixta con tomate frito casero*
Fruta de temporada.
Leche*
Bocadillo de sobrasada*

22

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha
Fideuà de secreto con ajos tiernos y setas de temporada*
Calamares a la andaluza*
Fruta de temporada
Yogur de frutas*

23

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Ensalada de pasta*
Merluza al horno en su jugo con verduras*
Yogur natural* o fruta temporal
Batido de chocolate*

26

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de los dioses con fideos ECO*
Pechuga de pollo al ajillo con quinoa y verduras*
Fruta temporal.
Leche*
Bocadillo de atún*

27

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz meloso con costillas de cerdo y verduras*
Pechuga de pavo*
Yogur líquido* o fruta de temporada
Fruta de temporada

28

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york
Alubias con verduras y magro de cerdo adobado*
Pechuga empanada casera*
Fruta temporal
Leche*
Bocadillo de queso semicurado*

29

DÍA TEMÁTICO "HALLOWEEN"
Ensalada de los muertos vivientes*
Arroz seco con sangre de vampiro*(arroz cubana)
Delicias de momia (nuggets)
Fruta de temporada. Leche*
Coca en llanda*

30



Opciones de CENAS:

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	Cereales(arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras	Carné	Pescado	Huevo	Fruta	Lácteo
ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA	Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales(arroz o pasta) o féculas	Pescado o huevo	Carné magra o huevo	Pescado o carne	Lácteo o fruta	Fruta