

MENÚ

ESO

Bachillerato



SEPTIEMBRE 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



RECOMENDACIÓN
CENA

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

¿SABÍAS QUE...?

Los buenos hábitos de alimentación establecidos te ayudarán a tomar decisiones y ser responsable.

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.

ALÉRGICOS
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

¡Bienvenidos y bienvenidas al comedor escolar!

01

02

03

04

07

08

09

10

11

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha **14**

Ensalada de pasta*
Limanda empanada casera con guisantes salteados con jamón serrano y ajo*
Yogur natural* o fruta temporada
Leche entera*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **15**

Lentejas caseras*
Tortilla de patatas*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de humus*

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york **16**

Crema de puerro, calabaza y patata*
Lomo abobado a la plancha con verduras ECO asadas
Natillas* o fruta de temporada
Sándwich de york y queso*

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **17**

Hervido valenciano*
Longaniza mixta con tomate frito natural casero*
Fruta de temporada
Leche*
Fruta de temporada

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **18**

Fideuà de Gandia
Croquetas de pollo caseras*
Helado* o fruta de temporada
Yogur de frutas*

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **21**

Tallarines con salteado de verduras ECO al horno*
Bacaladilla en su jugo con verduras ECO al horno*
Yogur natural* o fruta de temporada
Fruta de temporada

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

Garbanzos a la zamorana*
Albóndigas caseras con salsa Helios y patatas fritas*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de queso blanco*

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha **23**

Sopa de cocido valenciano*
Filete de pechuga de pollo a la plancha con cuscús de verduras*
Fruta temporada
Leche*
Fruta de temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas **24**

Guisado de ternera*
Pinchos morunos con verduras ECO asadas*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de tomate, aceite y sal*

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria **25**

Arroz al horno*
Calamares a la romana*
Helado* o fruta de temporada
Coca de zanahorias*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **28**

Espaguetis con bacon, cebolla y salsa italiana*
Daditos de rape al bienmesabe*
Yogur natural* o fruta de temporada
Zum de frutas sin AA*

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

Arroz a la cubana*
Longaniza fresca de pollo al horno*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de atún*

30

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria
Sopa de ternera y verduras ECO*
Contramuslo de pollo deshuesado al horno con patatas panadera*
Yogur líquido* o fruta de temp.
Fruta de temporada



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