

MENÚ

Sin gluten

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
TEMPORAL



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

¡Bienvenidos y bienvenidas al comedor escolar!

MARTES

01

MIÉRCOLES

02

JUEVES

03

VIERNES

04

07

08

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 09



Macarrones a la carbonara*
Hamburguesa mixta con patatas fritas*
Yogur natural* o fruta temp.
Fruta de temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 10



Crema de verduras ECO*
Tortilla de patatas*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de queso manchego*

DÍA MUNDIAL DEL Chocolate 11



COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha
Paella valenciana*
Pechuga de pavo*
Helado de chocolate de jijona o fruta de temporada
Batido de chocolate*

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

Ensalada de pasta*
Limanda al horno con guisantes salteados con jamón serrano y ajo*
Yogur natural* o fruta temporal
Leche entera*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 15



Lentejas caseras*
Jamoncito de pollo con salsa de verduras y manzana verde*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de humus*

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



Crema de puerro, calabaza y patata*
Pechuga de pollo adobado a la plancha con verduras ECO asad.
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
Delicias de pavo*
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 temporal
Leche*
Fruta de temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 24



Guisado de ternera*
Tortilla de calabacín ECO*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de tomate, aceite y sal*

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



Arroz al horno*
Jamón York y queso*
Helado* o fruta de temporada
Coca en llanda sin gluten*

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 blanco con tomate frito*
Longaniza fresca de pollo al horno*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de atún*

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



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