

MENÚ

Vegetariano

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.



DESTACAMOS POR...



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...?

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. 05

Macarrones con cebolla y olivas negras*
Guisantes salteados*
Fruta de temporada

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha 06

Sopa de verduras de temporada con fideos ECO*
Tortilla de calabacín ECO
Fruta de temporada
Bocadillo de aceite, tomate y sal*

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro 07

Judías verdes salteadas con tomate y ajo
Delicias de berenjena*
Fruta de temporada

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria 01

Lentejas vegetales*
Tortilla de patatas*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de tomate natural*

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 02

Fideuà de verduras*
Verduras en tempura
Melocotón en su jugo
Fruta de temporada

DÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA 08

Ensalada valenciana
Arròs en fonsols i naps*
Hamburguesa vegetal amb tomaca a l'estil del Cabanyal*
Fruta de temporada
Valencianas y leche entera*

09

FESTIVO

12

FESTIVO

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro 13

Potaje de garbanzos con verduras*
Albóndigas vegetales y patatas fritas*
Fruta de temporada.
Bocadillo de humus de pimiento del piquillo*

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria. 14

Sopa de verduras con fideo* ECO
Brócoli con cous cous de verduras*
Fruta de temporada
Fruta de temporada*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 15

Crema de verduras*
Tortilla de sofrito de verduras salteadas*
Fruta de temporada.
Bocadillo de guacamole*

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha 16

Arroz al horno vegetal*
Tiras de calabacín asadas*
Fruta de temporada
Fruta de temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 19

Espaguetis con calabaza, ajo y zanahoria*
Espárragos trigueros con soja*
Fruta de temporada

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york 20

Garbanzos salteados con verdura*
Albóndigas vegetales y patatas fritas*
Fruta de temporada
Bocadillo de tomate natural*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 21

Crema de otoño*
Tortilla de verduras ECO*
Fruta de temporada
Fruta de temporada

HELIOS: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro 22

Hervido de zanahoria, patata y judía verde*
Revuelto de verduras*
Fruta de temporada.
Bocadillo de humus*

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

Fideuà con ajos tiernos y setas de temporada*
Calabaza salteada con cebolla y espárragos*
Fruta de temporada
Fruta de temporada

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 26

Ensalada de pasta integral*
Verduras al horno*
Fruta de temporada
Fruta de temporada

COLORES: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y remolacha 27

Sopa de los dioses con legumbres*
Cous cous de verduras*
Fruta temporada.
Bocadillo tapenade de aceitunas*

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 28

Arroz meloso de verduras*
Pimiento del piquillo relleno de verduras*
Fruta de temporada
Fruta de temporada

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria. 29

Alubias con verduras*
Tortilla de calabacín y zanahoria*
Fruta temporada
Bocadillo de aceite, tomate y sal*

DÍA TEMÁTICO "HALLOWEEN" 30

Ensalada de los muertos vivientes*
Arroz seco con sangre de vampiro*(arroz con tomate frito*)
Delicias de verduras
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