

MENÚ

Vegetariano

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

¡Bienvenidos y bienvenidas al comedor escolar!

MARTES

01

MIÉRCOLES

02

JUEVES

03

VIERNES

04

07

08

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 09



Macarrones con salsa a la italiana*
Hamburguesa vegetal 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
Arroz con verduras salteadas*
Queso fresco*
Helado de chocolate de jijona o fruta de temporada
Batido de chocolate*

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

Ensalada de pasta*
Calabacines al horno gratinados*
Yogur natural* o fruta temporada
Leche entera*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 15



Lentejas caseras*
Tortilla de calabacín y cebolla*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de humus*

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



Crema de puerro, calabaza y patata*
Cuscús de verduras ECO
Natillas* o fruta de temporada
Sándwich de queso*

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



Hervido valenciano*
Salteado de verduras asadas*
Fruta de temporada
Leche*
Fruta de temporada

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 18



Fideuà de setas y verduras
Croquetas de setas*
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*
Berenjenas rellenas con verduras*
Yogur natural* o fruta de temporada
Fruta de temporada

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 22



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

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



Sopa vegetal con fideos ECO*
Poke de arroz y verduras*
Fruta temporada
Leche*
Fruta de temporada

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 24



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

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



Arroz tres delicias vegetal*
Verduras en tempura*
Helado* o fruta de temporada
Coca en llanda de zanahoria*

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 28



Espaguetis con espárragos trigueros y tomate*
Daditos de verdura al bienmesabe*
Yogur natural* o fruta de temporada
Zumo de frutas sin AA*

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



Arroz blanco con tomate frito*
Salteado de setas*
Fruta de temporada
Leche*
Bocadillo de guacamole*

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



Sopa de verduras ECO*
Tortilla de patatas y cebolla*
Fruta de temporada
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