

MENÚ

Vegetariano

Infantil Primaria



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.
Sal: 2.4g	Azúcares: 18.7g
	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

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 09

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 10

DÍA MUNDIAL DEL Chocolate 11

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

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 15

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

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

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 18

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

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 22

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

CAMPERA: Hoja robe, tomate, zanahoria y aceitunas 24

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

MEDITERRÁNEA: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 28

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

MIXTA: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria 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