MENÚ

Sin gluten

ESO
Bachillerato



COLEGIO ELIOS

INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA - BACHILLERATO

1986 2026 40 aniversario



NOVIEMBRE 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.*

COLEGIO HELIOS — INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA · BACHILLERATO — 1986 2026 40 aniversario

ESO BACHILLERATO

Sin gluten MENÚ Noviembre 2026

DESTACAMOS POR…

- GASTRONOMÍA INTERNACIONAL
- INGREDIENTES ECO
- DÍA TEMÁTICO
- GASTRONOMÍA TRADICIONAL
- PRODUCTO TEMPORADA
- RECOMENDACIÓN CENA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york **Macarrones a la boloñesa*** **Limanda con salsa Mary y verduras ECO salteadas*** **Yogur natural* o fruta de temp.** **Fruta de temporada**	03 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Crema de calabacín, cebolla y zanahoria*** **Albóndigas caseras con salsa Helios y patatas fritas*** **Fruta temporada** **Leche*** **Bocadillo de tomate, aceite y sal***	04 **CAMPERA**: Hoja roble, tomate, zanahoria y aceitunas **Lentejas caseras*** **Pinchos morunos de pollo*** **Yogur líquido*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada**	05 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **Sopa de fondo oscuro con fideo ECO y picadillo de otoño*** **Longaniza mixta con tomate frito estilo casero*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Bocadillo de crema de cacao***	06 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha ***Fideuà de Gandia**** **Delicias de pavo*** **Natillas de vainilla*** **o fruta de temporada** **Zumo de frutas sin AA/AA***
09 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Tallarines con sofrito de verduras y bacon ahumado*** **Merluza con salsa al ajillo*** **Yogur natural* o fruta de temp.** **Fruta de temporada**	10 **CAMPERA**: Hoja roble, tomate, zanahoria y aceitunas **Sopa castellana* con fideo ECO** **Hamburguesa mixta con patatas fritas*** **Fruta temporada** **Leche*** **Bocadillo de hummus***	11 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york **Garbanzos de la abuela*** **Tortilla de atún*** **Queso fresco* o fruta temp.** **Fruta de temporada**	12 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **Guisado de patata marinera con sepia*** **Chuleta Sajonia con calabacín ECO salteado*** **Fruta de temporada.** **Bocadillo de queso manchego***	13 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha **Paella valenciana*** **Pechuga de pavo*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Leche entera***
16 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha **Ensalada de pasta*** **Limanda con salsa vizcaína*** **Yogur natural*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada**	17 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york **Alubias con verduras *** **Pechuga de pollo a la plancha con salsa de setas*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Bocadillo de pechuga de pavo***	18 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **Sopa de los dioses con fideo ECO*** **Lomo cinta con puré de patatas reina*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Fruta de temporada**	19 **CAMPERA**: Hoja roble, tomate, zanahoria y aceitunas **Crema de verduras de otoño*** **Jamoncito de pollo al fino champán con cuadraditos de patata*** **Fruta temporada** **Leche*** **Bocadillo de atún***	20 **DÍA DE LA MÚSICA** **Ensalada bailarina con música y color** **Obertura de pasta con verduras y magro** **Sinfonía de merluza con salsa rítmica a la vizcaína*** **Yogur con melodía natural*** **Batido de chocolate***
23 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo duro **Espaguetis con salsa carbonara*** **Bacaladilla al horno con aderezo a la valenciana*** **Yogur natural*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada**	24 **CAMPERA**: Hoja roble, tomate, zanahoria y aceitunas **Arroz caldoso de otoño*** **Pinchos de pavo*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Bocadillo de queso fresco***	25 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Crema de zanahorias y calabacín ECO** **Albóndigas caseras con salsa Helios y patatas fritas*** **Natillas de chocolate o fruta temporada** **Fruta de temporada**	26 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate, zanahoria y jamón york **Hervido valenciano** **Cuartos de pollo deshuesados al horno con patatas panaderas*** **Fruta temporada / Leche*** **Bocadillo de hummus de pimiento de piquillo***	27 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha **Arroz a la cubana*** **Longaniza mixta con habitas Baby*** **Yogur natural*** **o fruta de temporada** **Coca *en llanda****
30 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Macarrones con salsa napolitana*** **Tronquitos de merluza con verduras al horno*** **Yogur natural*** **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	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Lácteo
ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA	Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales(arroz o pasta) o féculas	Pescado o huevo	Carne magra o huevo	Pescado o carne	Lácteo o fruta	Fruta



¿SABÍAS QUE…?

Hacemos que los buenos hábitos alimenticios se adquieran de forma lúdica dentro y fuera del comedor.

. Se servirá agua y pan blanco todos los días, excepto los miércoles que será integral. Menú elaborado con sal yodada aceite de oliva virgen.

FRUTA DE TEMPORADA: mandarina, kiwi, manzana, pera, plátano, naranja

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