MENÚ

Vegetariano

ESO Bachillerato



COLEGIO HELIOS

1986 2026 40 aniversario

INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA - BACHILLERATO



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 — 40 Aniversario 1986 2026

ESO BACHILLERATO

Vegetariano 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 y zanahoria **Macarrones con salsa italiana*** **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 vegetales 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*** **Tortilla de patatas*** **Yogur líquido*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada**	05 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro **Sopa de verduras con fideo ECO y picadillo vegetal de otoño*** **Tortilla de verduras*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Bocadillo de crema de cacao***	06 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha ***Fideuà* de verduras*** **Croquetas caseras de verduras y champiñones*** **Natillas de vainilla*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada***
09 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Tallarines con sofrito de verduras*** **Berenjena al horno 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 vegetal con patatas fritas*** **Fruta temporada** **Leche*** **Bocadillo de hummus***	11 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate y zanahoria **Garbanzos de la abuela*** **Verduras asadas*** **Queso fresco* o fruta temp.** **Fruta de temporada**	12 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro **Guisado de patata con verduras y guisantes*** **Tortilla de calabacín ECO salteado *** **Fruta de temporada.** **Bocadillo de queso manchego***	13 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha **Paella de verduras*** **Calabacín al horno*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Leche entera***
16 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha **Ensalada de pasta*** **Tortilla de verduras*** **Yogur natural*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada**	17 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate y zanahoria **Judías con verduras *** **Seitán a la plancha con salsa de setas*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Bocadillo vegetal***	18 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro **Sopa de los dioses con fideo ECO*** **Albóndigas vegetales 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*** **Champiñones guisados al fino con cuadraditos de patata*** **Fruta temporada** **Leche*** **Bocadillo de queso***	20 **DÍA DE LA MÚSICA** **Ensalada bailarina con música y color** **Obertura de pasta con verduras** **Sinfonía de verduras con salsa rítmica*** **Yogur con melodía natural*** **Batido de chocolate***
23 **HELIOS**: Lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro **Espaguetis con salsa de champiñones estilo carbonara vegetariana*** **Berenjena al horno con aderezo a la valenciana*** **Yogur natural*/ fruta de temp.** **Fruta de temporada**	24 **CAMPERA**: Hoja roble, tomate, zanahoria y aceitunas **Arroz caldoso de otoño*** **Pizza Helios de verduras y queso*** **Fruta de temporada** **Leche*** **Bocadillo de queso fresco***	25 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Crema de zanahorias y calabacín ECO** **Albóndigas vegetales caseras con salsa Helios y patatas fritas*** **Natillas de chocolate o fruta temporada** **Fruta de temporada**	26 **MIXTA**: Lechuga, brotes de soja, tomate y zanahoria **Hervido valenciano** **Seitán al horno con tomate frito estilo casero*** **Fruta temporada / Leche*** **Bocadillo de hummus de pimiento de piquillo***	27 **COLORES**: Lechuga, maíz tomate, zanahoria y remolacha **Arroz con tomate frito casero*** **Habitas Baby*** **Yogur natural*** **o fruta de temporada** *Merienda Cumpleaños Noviembre**
30 **MEDITERRÁNEA**: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz **Macarrones con salsa napolitana*** **Croquetas vegetales con verduras al horno*** **Yogur natural*** **o fruta de temporada** **Fruta de temporada**				

¿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

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