



MENÚ DE:

SEPTIEMBRE 2026

colegios
educare®

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

Ensalada alemana / guiso de patatas hasta 3º de primaria
Huevos a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

Pasta integral en ensalada / con tomate hasta 3º de primaria
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis integrales a la carbonara
Boquerón/salmón hasta 1º de primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO LOCAL

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	19	31

Ensalada de arroz / arroz con tomate hasta 3º de primaria
Pollo con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
736	105	25	24

Risotto meloso de setas
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

Salmorejo / crema de verduras natural hasta 3º de primaria
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Canelones de carne
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados/ crema de verduras hasta inf.
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta salteada
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

Crema de puerros
Lomo de cerdo asada con salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

Lentejas estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

Judías verdes con patatas asadas/ crema de verduras hasta 1º primaria
Garbanzos con arroz al horno
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: PIDO LAS COSAS, "POR FAVOR"

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin pescado

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

Ensalada alemana / guiso de patatas hasta 3º de primaria
Huevos a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

Pasta integral en ensalada / con tomate hasta 3º de primaria
Pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis integrales a la carbonara
Filete de lomo a la plancha
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO LOCAL

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	19	31

Ensalada de arroz / arroz con tomate hasta 3º de primaria
Pollo con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias
Escalopines de cerdo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
736	105	25	24

Risotto meloso de setas
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

Salmorejo / crema de verduras natural hasta 3º de primaria
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Macarrones con boloñesa
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados/ crema de verduras hasta inf.
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta salteada
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

Crema de puerros
Lomo de cerdo asada con salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

Lentejas estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

Judías verdes con patatas asadas/ crema de verduras hasta 1º primaria
Garbanzos con arroz al horno
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo asado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: PIDO LAS COSAS, "POR FAVOR"





MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin gluten

colegios
educare[®]

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

Ensalada alemana / guiso de patatas hasta 3º de primaria
Huevos a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

Pasta s/g en ensalada / con tomate hasta 3º de primaria
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis s/g a la carbonara
Boquerón Harina s/g /salmón hasta 1º de primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO LOCAL

21

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	19	31

Ensalada de arroz / arroz con tomate hasta 3º de primaria
Pollo con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas

Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Jamón de Sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

Salmorejo s/g / crema de verduras natural hasta 3º de primaria
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Macarrones s/g boloñesa
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados/ crema de verduras hasta inf.
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta s/g salteada
Helado

16

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

Crema de puerros
Lomo de cerdo asada con salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Yogur

23

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

Alubias estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

30

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

Judías verdes con patatas asadas/ crema de verduras hasta 1º primaria
Garbanzos con arroz al horno

Helado

10

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

Alubias guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

Espirales s/g al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: PIDO LAS COSAS, "POR FAVOR"

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin huevo

colegios
educare®

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

Ensalada alemana / guiso de patatas hasta 3º de primaria
Filete de lomo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

Pasta i s/h en ensalada / con tomate hasta 3º de primaria
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis s/h a la carbonara
Boquerón/salmón hasta 1º de primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO LOCAL

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	19	31

Ensalada de arroz / arroz con tomate hasta 3º de primaria
Pollo con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
736	105	25	24

Risotto meloso de setas
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

Salmorejo / crema de verduras natural hasta 3º de primaria
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados/ crema de verduras hasta inf.
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta s/h salteada
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

Crema de puerros
Lomo de cerdo asada con salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

Lentejas estofadas
Jamón de Sajonia a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

Judías verdes con patatas asadas/ crema de verduras hasta 1º primaria
Garbanzos con arroz al horno
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

Lentejas guisadas a la hortelana
Pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

Espirale s/h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: PIDO LAS COSAS, "POR FAVOR"

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin leche

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

Ensalada alemana / guiso de patatas hasta 3º de primaria
Huevos a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

Pasta integral en ensalada / con tomate hasta 3º de primaria
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado en su jugo
Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

Espaguetis integrales con tomate
Boquerón/salmón hasta 1º de primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO LOCAL

21

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	19	31

Ensalada de arroz / arroz con tomate hasta 3º de primaria
Pollo con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Jamón de Sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

Salmorejo / crema de verduras natural hasta 3º de primaria
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

Guisantes salteados/ crema de verduras hasta inf.
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta salteada
Gelatina

16

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

Crema de puerros
Lomo de cerdo asada con salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Yogur de soja

23

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

Lentejas estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur de soja

30

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

Judías verdes con patatas asadas/ crema de verduras hasta 1º primaria
Garbanzos con arroz al horno
Gelatina

10

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: PIDO LAS COSAS, "POR FAVOR"

