



COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE:

ENERO 2026

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

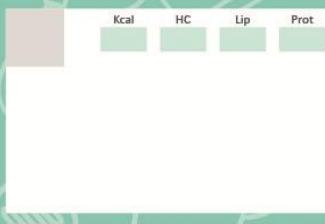
Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



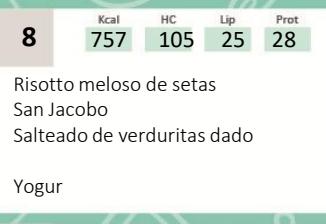
Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



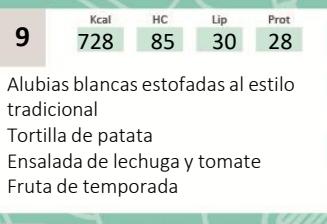
Lentejas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada



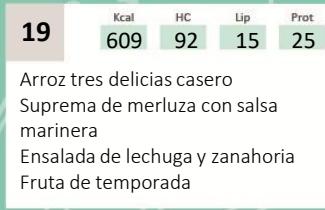
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



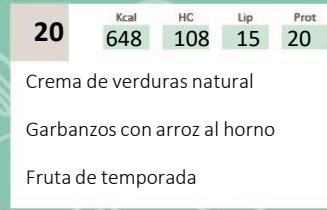
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Yogur



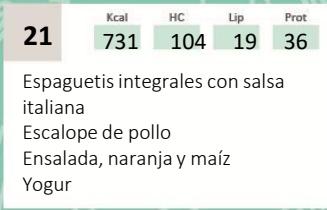
Crema de calabacín
Parmentier con boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



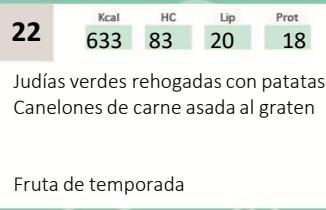
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



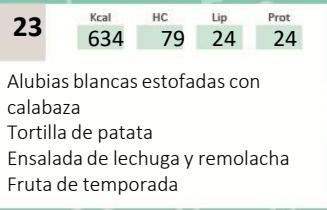
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



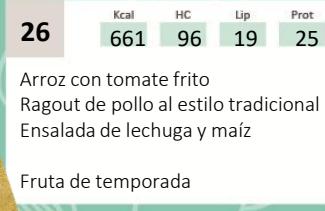
Espaguetis integrales con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



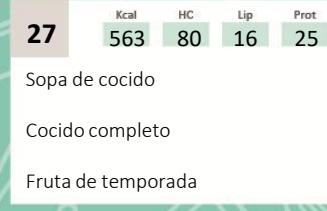
Judías verdes rehogadas con patatas
Canelones de carne asada al gratén
Fruta de temporada



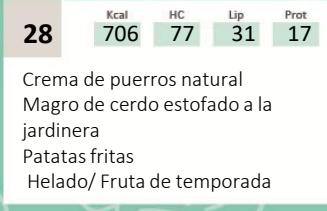
Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



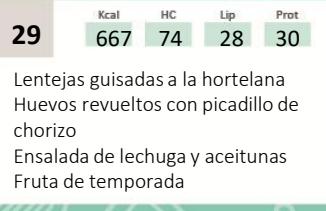
Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz



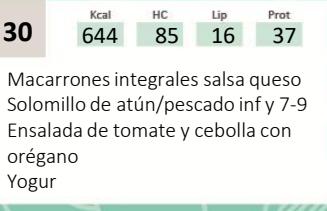
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Macarrones integrales salsa queso
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: ENERO 2026 SOLIDO

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

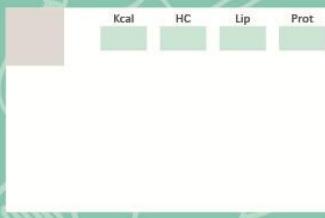
Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

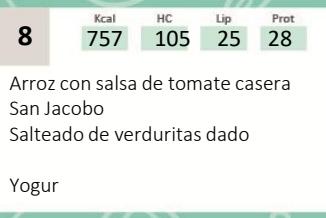


Lentejas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

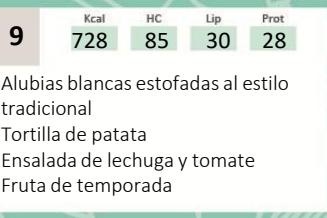


NO LECTIVO

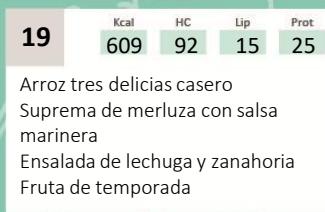
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



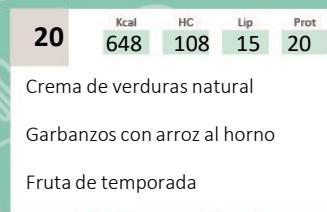
Arroz con salsa de tomate casera
San Jacobo
Salteado de verduritas dado
Yogur



Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



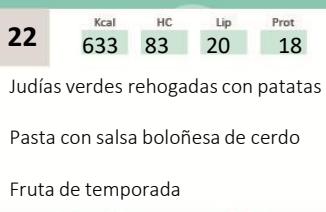
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



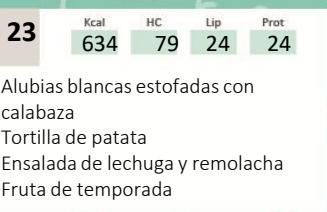
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



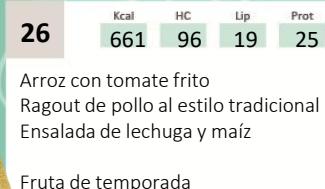
Espaguetis integrales con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



Judías verdes rehogadas con patatas
Pasta con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



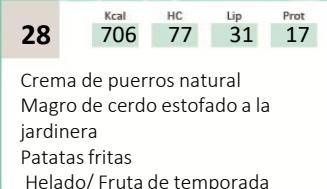
Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz



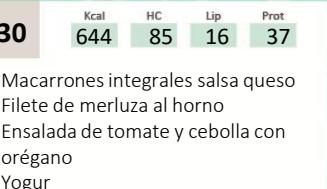
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de jamón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Macarrones integrales salsa queso
Filete de merluza al horno
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



MENÚ DE: ENERO 2026 SIN GLUTEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

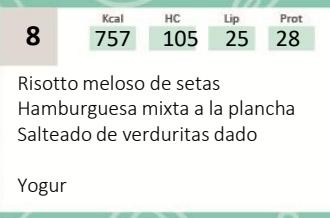


Alubias guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

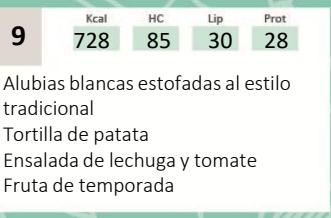


NO LECTIVO

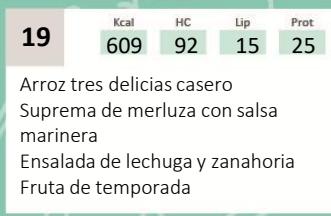
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



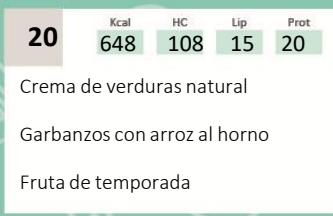
Risotto meloso de setas
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado de verduritas dado
Yogur



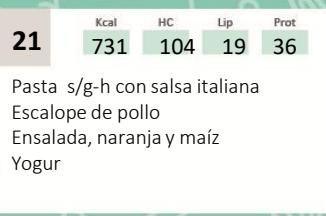
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



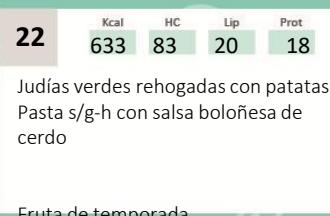
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



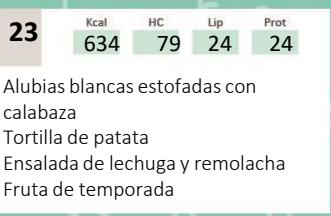
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



Pasta s/g-h con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



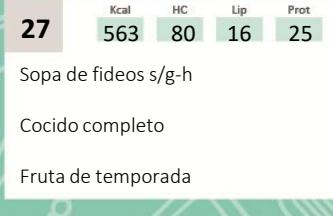
Judías verdes rehogadas con patatas
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo



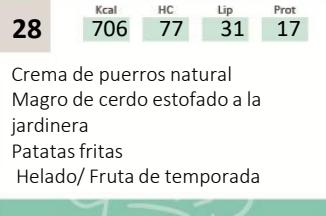
Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



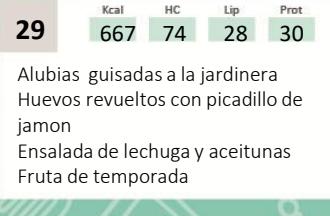
Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz



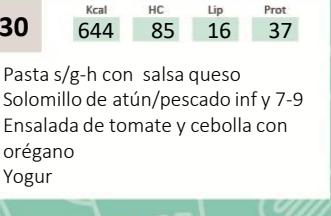
Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Alubias guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de jamón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Pasta s/g-h con salsa queso
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE:

ENERO 2026 SIN HUEVO

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

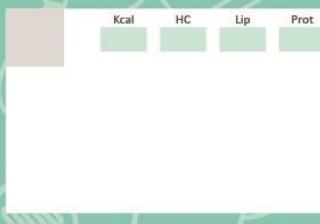
Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

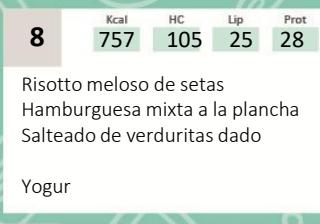


Lentejas a la jardinera
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

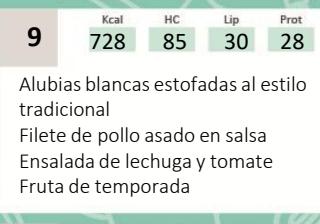


NO LECTIVO

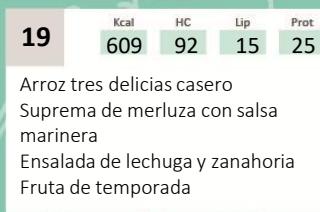
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Yogur



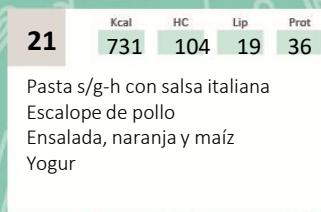
Crema de calabacín
Parmentier con bolloñesa de cerdo
Fruta de temporada



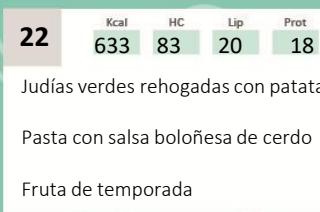
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



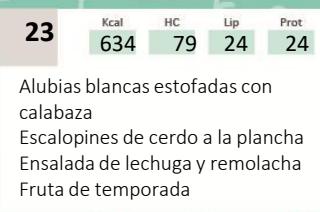
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



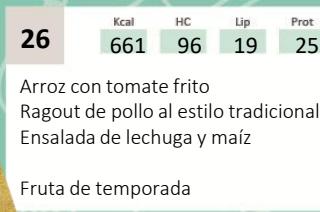
Pasta s/g-h con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



Judías verdes rehogadas con patatas
Pasta con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



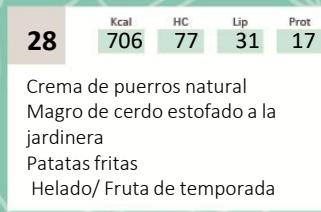
Alubias blancas estofadas con calabaza
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



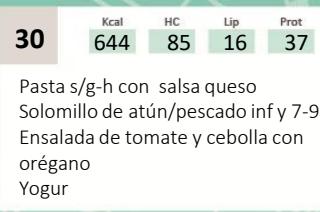
Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Lentejas guisadas a la hortelana
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Pasta s/g-h con salsa queso
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: ENERO 2026 SIN LACTOSA

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



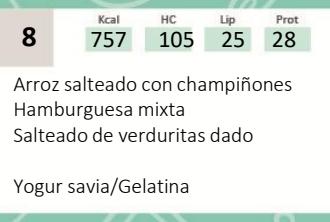
Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



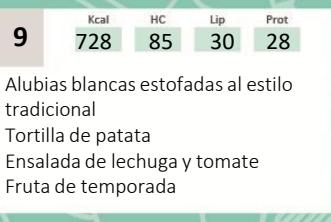
Lentejas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada



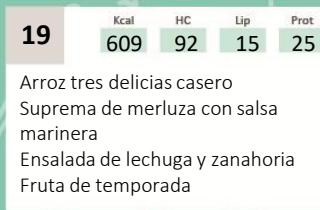
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



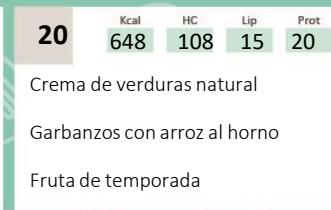
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Yogur savia/Gelatina



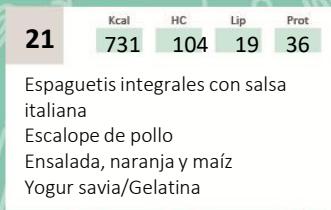
Crema de calabacín
Filete de pollo en su jugo
Fruta de temporada



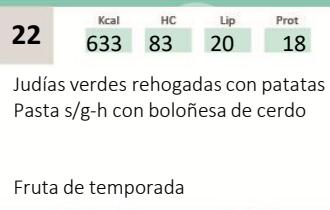
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



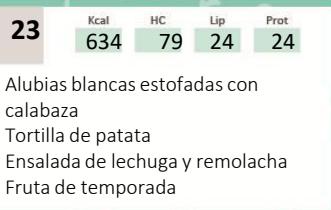
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



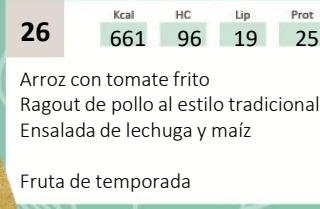
Espaguetis integrales con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur savia/Gelatina



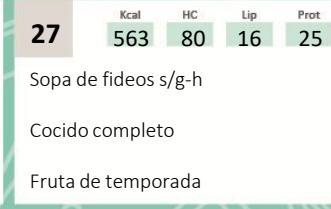
Judías verdes rehogadas con patatas
Pasta s/g-h con boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



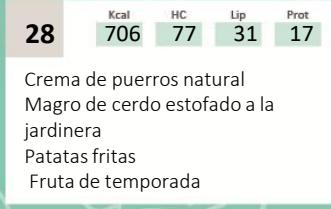
Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



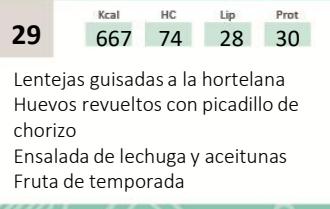
Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz



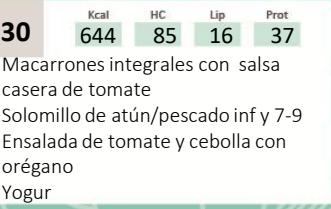
Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Fruta de temporada



Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Macarrones integrales con salsa casera de tomate
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: ENERO 2026 SIN LEGUMBRE

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



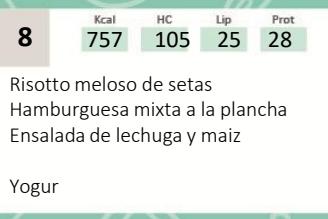
Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



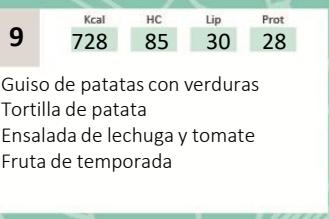
Crema de verduras natural
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada



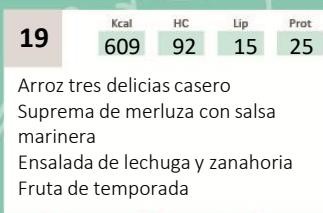
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



Risotto meloso de setas
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur



Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



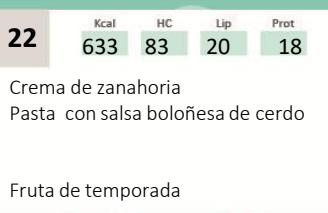
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



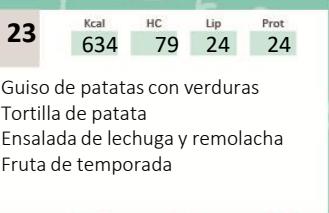
Crema de verduras natural
Paella de pollo y verduras
Fruta de temporada



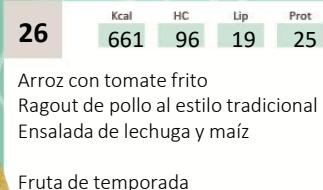
Espaguetis integrales con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



Crema de zanahoria
Pasta con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



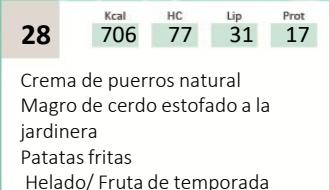
Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



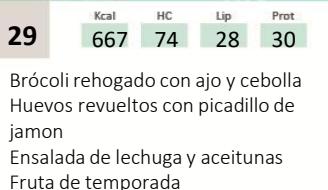
Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz



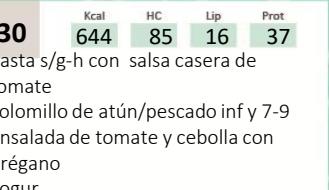
Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional sin legumbres
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Huevos revueltos con picadillo de jamón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Pasta s/g-h con salsa casera de tomate
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: ENERO 2026 SIN PESCADO

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



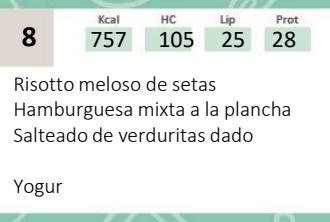
Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



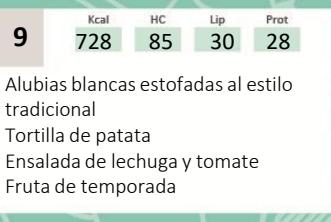
Lentejas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada



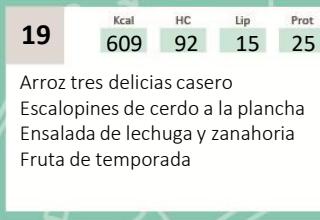
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



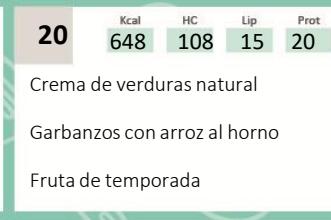
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada tricolor
Yogur



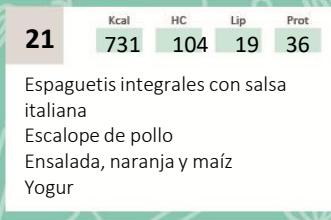
Crema de calabacín
Parmentier con boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



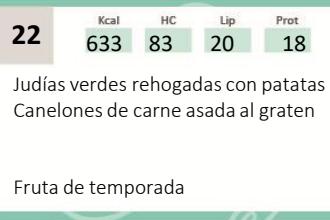
Arroz tres delicias casero
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



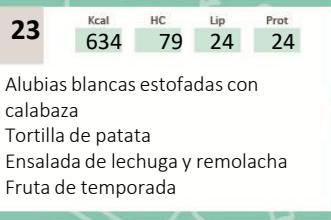
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



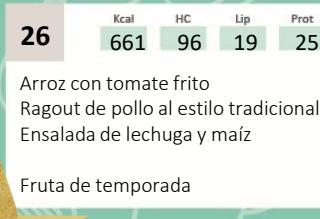
Espaguetis integrales con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



Judías verdes rehogadas con patatas
Canelones de carne asada al gratén
Fruta de temporada



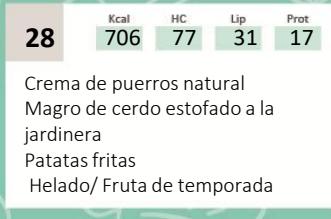
Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



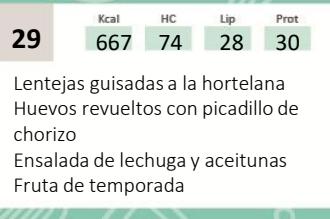
Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



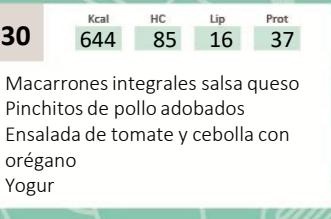
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Macarrones integrales salsa queso
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: ENERO 2026 SIN FRUTOS SECOS

colegios
eduCare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES NAVIDAD

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.



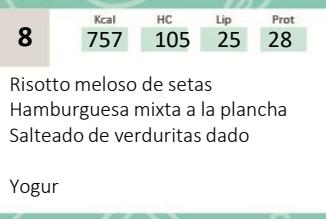
Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



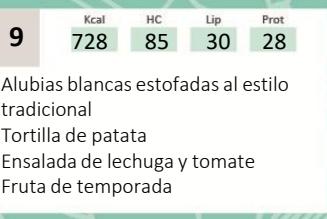
Lentejas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada



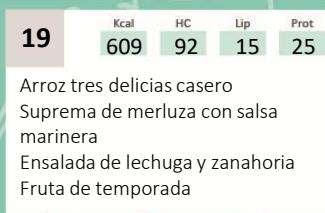
Sopa juliana
Albóndigas de pollo con verduras
Patata asada
Fruta de temporada



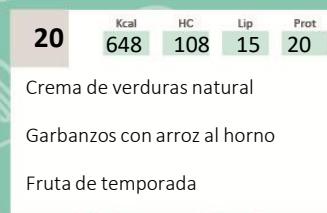
Risotto meloso de setas
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado de verduritas dado
Yogur



Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



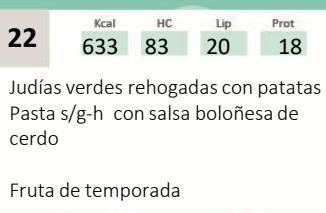
Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



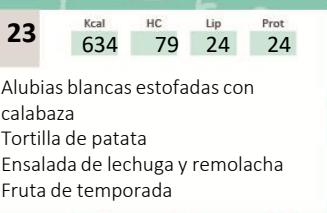
Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada



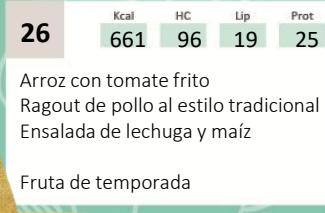
Espaguetis integrales con salsa italiana
Escalope de pollo
Ensalada, naranja y maíz
Yogur



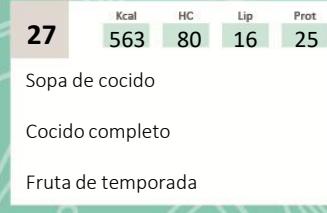
Judías verdes rehogadas con patatas
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada



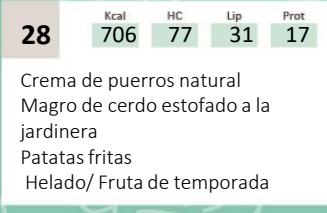
Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



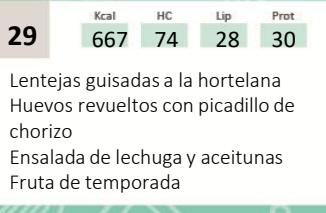
Arroz con tomate frito
Ragout de pollo al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



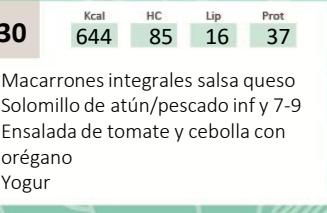
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada



Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado a la jardinera
Patatas fritas
Helado/ Fruta de temporada



Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada



Macarrones integrales salsa queso
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA

