



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026

colegios
educare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

3 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

4 Kcal 714 HC 81 Lip 30 Prot 28

Pisto con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

5 Kcal 641 HC 89 Lip 17 Prot 33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

6 Kcal 656 HC 71 Lip 26 Prot 34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

9 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

10 Kcal 705 HC 91 Lip 25 Prot 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

11 Kcal 583 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

12 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas

Fruta de temporada

13 Kcal 684 HC 90 Lip 24 Prot 24

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

16 Kcal 706 HC 77 Lip 31 Prot 27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

17 Kcal 744 HC 105 Lip 24 Prot 28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

18 Kcal 739 HC 92 Lip 27 Prot 32

Espaguetis integrales al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

19 Kcal 664 HC 74 Lip 23 Prot 41

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

20 Kcal 720 HC 70 Lip 39 Prot 23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

23 Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24

Risotto meloso de setas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada

24 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

25 Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

26 Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

27 Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026 SOLIDO

colegios
educare®

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	601	73	22	27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	649	85	21	26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	77	31	27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Nuggets de pollo caseros
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	693	88	22	32

Espaguetis integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	744	105	24	28

Arroz blanco salteado
Ragout de carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	564	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	714	81	30	28

Pisto con revuelto
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	583	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	739	92	27	32

Espaguetis integrales al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	614	76	22	27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	641	89	17	33

Arroz con salsa de tomate casera
Cuarto trasero de pollo con miel ,romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	636	65	28	29

Crema de brocoli
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	664	74	23	41

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	737	95	26	28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	656	71	26	34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	684	90	24	24

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	720	70	39	23

Crema de zanahoria
Revuelto de huevo
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	664	86	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE: FEBRERO 2026 SIN FRUTOS SECOS

colegios
educare®

Lunes

2 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

9 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16 Kcal 706 HC 77 Lip 31 Prot 27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

23 Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24

Risotto meloso de setas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

3 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

10 Kcal 705 HC 91 Lip 25 Prot 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

17 Kcal 744 HC 105 Lip 24 Prot 28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

24 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

4 Kcal 714 HC 81 Lip 30 Prot 28

Pisto con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

11 Kcal 583 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

18 Kcal 739 HC 92 Lip 27 Prot 32

Espaguetis integrales al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

25 Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

5 Kcal 641 HC 89 Lip 17 Prot 33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

12 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas

Fruta de temporada

19 Kcal 664 HC 74 Lip 23 Prot 41

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

26 Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

Viernes

6 Kcal 656 HC 71 Lip 26 Prot 34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

13 Kcal 684 HC 90 Lip 24 Prot 24

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

20 Kcal 720 HC 70 Lip 39 Prot 23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

27 Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026 SIN GLUTEN

colegios
educare®

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	601	73	22	27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	649	85	21	26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	77	31	27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Pasta s/g-h salteada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	693	88	22	32

Espaguetis s/g-h con salsa italiana
Filete de abadejo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	744	105	24	28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	564	80	16	25

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	714	81	30	28

Pisto con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	583	85	15	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	739	92	27	32

Pasta s/g-h al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	614	76	22	27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	641	89	17	33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	636	65	28	29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	664	74	23	41

Alubias guisadas a la jardinera
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	737	95	26	28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	656	71	26	34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	684	90	24	24

Alubias guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	720	70	39	23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	664	86	22	27

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026 SIN HUEVO

colegios
educare®

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	601	73	22	27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	649	85	21	26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	77	31	27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	693	88	22	32

Pasta s/g-h con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	744	105	24	28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	564	80	16	25

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	714	81	30	28

Pisto hortelano de verduras
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	583	85	15	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	739	92	27	32

Pasta s/g-h al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	614	76	22	27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	641	89	17	33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	636	65	28	29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	664	74	23	41

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	737	95	26	28

Alubias blancas con zanahorias
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	656	71	26	34

Alubias blancas a la jardinera
Lomo de cerdo asado e su jugo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	684	90	24	24

Lentejas con zanahorias
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	720	70	39	23

Crema de zanahoria
Lomo de cerdo asado
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	664	86	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026 SIN LACTOSA

colegios
educare®

Lunes

2 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

9 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16 Kcal 706 HC 77 Lip 31 Prot 27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

23 Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24

Arroz salteado con champiñones
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

3 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

10 Kcal 705 HC 91 Lip 25 Prot 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Gelatina

17 Kcal 744 HC 105 Lip 24 Prot 28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Gelatina

24 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

4 Kcal 714 HC 81 Lip 30 Prot 28

Pisto con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

11 Kcal 583 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

18 Kcal 739 HC 92 Lip 27 Prot 32

Espaguetis integrales al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

25 Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

5 Kcal 641 HC 89 Lip 17 Prot 33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

12 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas

Fruta de temporada

19 Kcal 664 HC 74 Lip 23 Prot 41

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

26 Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Gelatina

Viernes

6 Kcal 656 HC 71 Lip 26 Prot 34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Gelatina

13 Kcal 684 HC 90 Lip 24 Prot 24

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

20 Kcal 720 HC 70 Lip 39 Prot 23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

27 Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026 SIN LEGUMBRE

colegios
educare®

Lunes

2 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Arroz pilaf
Fruta de temporada

9 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16 Kcal 706 HC 77 Lip 31 Prot 27

Crema de verduras
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

23 Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24

Risotto meloso de setas
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

3 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Pasta s/g-h con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

10 Kcal 705 HC 91 Lip 25 Prot 28

Paella de verduras sin legumbres
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

17 Kcal 744 HC 105 Lip 24 Prot 28

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

24 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

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

Miércoles

4 Kcal 714 HC 81 Lip 30 Prot 28

Pisto con huevos
Lomo de cerdo asado en su jugo
Fruta de temporada

11 Kcal 583 HC 85 Lip 15 Prot 24

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

18 Kcal 739 HC 92 Lip 27 Prot 32

Pasta s/g.-h al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

25 Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

5 Kcal 641 HC 89 Lip 17 Prot 33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

12 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas
Fruta de temporada

19 Kcal 664 HC 74 Lip 23 Prot 41

Guiso de patatas con verduras
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

26 Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28

Crema de zanahoria natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Viernes

6 Kcal 656 HC 71 Lip 26 Prot 34

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

13 Kcal 684 HC 90 Lip 24 Prot 24

Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

20 Kcal 720 HC 70 Lip 39 Prot 23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 27

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE:

FEBRERO 2026 SIN PESCADO

colegios
educare®

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	601	73	22	27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	649	85	21	26

Fusilli con salsa de tomate casera
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	77	31	27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	693	88	22	32

Espaguetis integrales con salsa italiana
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	705	91	25	28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	744	105	24	28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	564	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	714	81	30	28

Pisto con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	583	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	739	92	27	32

Espaguetis integrales al pomodoro
Filete de pollo asado en salsa
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	614	76	22	27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	641	89	17	33

Wok de arroz salteado con verduras
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	636	65	28	29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	664	74	23	41

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	737	95	26	28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	656	71	26	34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	684	90	24	24

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	720	70	39	23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	664	86	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Huevos a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.