



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

1

Kcal	HC	Lip	Prot

2

Kcal	HC	Lip	Prot

3

Kcal	HC	Lip	Prot

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

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

9

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

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

10

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

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

14

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

15

Kcal	HC	Lip	Prot
616	90	16	26

Gazpacho andaluz/ sopa juliana hasta 3º de primaria
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

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

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

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

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

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

23

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

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

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

25

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

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

29

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Canelones de carne

Fruta de temporada

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

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





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

colegios
educare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1

Kcal HC Lip Prot

2

Kcal HC Lip Prot

3

Kcal HC Lip Prot

4

Kcal HC Lip Prot
571 72 21 23Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

7 Kcal HC Lip Prot
708 97 20 36Pasta s/g-h con salsa de tomate
casera
Boquerón s/g-h/salmón hasta 1º de
primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada8 Kcal HC Lip Prot
680 73 25 40Alubias blancas guisadas a la
jardinera
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas
Fruta de temporada9 Kcal HC Lip Prot
672 71 27 36Guisantes salteados/ crema de
verduras
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta s/g-h salteada
Helado10 Kcal HC Lip Prot
708 116 15 26Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada11 Kcal HC Lip Prot
625 64 31 22Guiso de patatas hasta 3º de
primaria
Huevos a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada14 Kcal HC Lip Prot
736 105 25 24Risotto meloso de setas
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot
616 90 16 26Gazpacho andaluz/ sopa juliana
hasta 3º de primaria
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

16 Kcal HC Lip Prot
614 76 22 27Crema de puerros
Lomo de cerdo asada con salsa
cítrica de naranja
Arroz pilaf
Yogur17 Kcal HC Lip Prot
710 92 24 28Alubias guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
664 86 22 22Pasta s/g-h en ensalada / con tomate
hasta 3º de primaria
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada21 Kcal HC Lip Prot
664 91 19 31Ensalada de arroz / arroz con tomate
hasta 3º de primaria
Pollo con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada22 Kcal HC Lip Prot
623 74 23 30Salmorejo / crema de verduras
natural hasta 3º de primaria
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada23 Kcal HC Lip Prot
728 80 30 35Alubias guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y cebolla con
orégano
Yogur24 Kcal HC Lip Prot
743 97 24 32Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada tricolor
Fruta de temporada25 Kcal HC Lip Prot
551 76 19 18Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot
609 92 15 25Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada29 Kcal HC Lip Prot
576 77 17 17Crema de verduras natural
Pasta s/g-h con salsa boloñesa

Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot
668 93 22 24Judías verdes con patatas asadas/
crema de verduras hasta 1º primaria
Garbanzos con arroz al horno

Helado

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.





MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 SIN LEGUMBRE

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 s/g-h 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

	Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Boquerón/salmón hasta 1º de primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	736	105	25	24

Risotto meloso de setas
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

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 s/legumbre
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	680	73	25	40

Guiso de patatas con verduras
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas

Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	90	16	26

Gazpacho andaluz/ sopa juliana hasta 3º de primaria
Tortilla francesa

Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	623	74	23	30

Salmorejo / crema de verduras natural hasta 3º de primaria
Hamburguesa a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	77	17	17

Crema de verduras natural s/legumbre
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	71	27	36

Crema de verduras s/judías
Carrillera de cerdo asada en salsa
Pasta s/g-h 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

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

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	668	93	22	24

Crema de calabaza natural s/legumbre
Filete de pollo en su jugo
Helado

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	710	92	24	28

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

Fruta de temporada

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	743	97	24	32

Pasta s/g-h 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"





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 SIN FRUTOS SECOS

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 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
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36

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

14	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

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
	616	90	16	26

Gazpacho andaluz/ sopa juliana hasta 3º de primaria
Garbanzos salteados con carne
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
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

Lentejas 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

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"

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.



COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE:

SEPTIEMBRE 2026 SIN HUEVO

colegios
educare®

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot
1			

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot
2			

Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot
3			

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
4	571	72	21 23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
11	625	64	31 22

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

Kcal	HC	Lip	Prot
18	664	86	22 22

Pasta s/g-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
25	551	76	19 18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot
7	708	97	20 36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Boquerón/salmón hasta 1º de primaria
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
14	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
21	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
28	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
8	680	73	25 40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
15	616	90	16 26

Gazpacho andaluz/ sopa juliana hasta 3º de primaria
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
22	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
29	576	77	17 17

Crema de verduras natural
Pasta s/g-h con salsa boloñesa

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
9	672	71	27 36

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

Kcal	HC	Lip	Prot
16	614	76	22 27

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

Kcal	HC	Lip	Prot
23	728	80	30 35

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

Kcal	HC	Lip	Prot
30	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
10	708	116	15 26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
17	710	92	24 28

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
24	743	97	24 32

Pasta s/g-h 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.



Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36
Espaguetis integrales a la carbonara Filete de pollo asado en salsa Ensalada tricolor Fruta de temporada				

14	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				

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 Escalopín de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

Martes

1	Kcal	HC	Lip	Prot

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
	616	90	16	26
Gazpacho andaluz/ sopa juliana hasta 3º de primaria Garbanzos salteados con carne 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 de cerdo Fruta de temporada				

Miércoles

2	Kcal	HC	Lip	Prot

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	71	27	36
Guisantes salteados/ crema de verduras hasta inf. Carrillera de cerdo asada en salsa Pasta 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
Lentejas 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				

Jueves

3	Kcal	HC	Lip	Prot

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 Lomo de cerdo asado en jugo Ensalada tricolor Fruta de temporada				

	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 Huevos a la plancha 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				

	Kcal	HC	Lip	Prot

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





COLEGIO EDUCARE

Antanes



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 SIN LACTOSA

colegios
educare®

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36
Fusilli integrales con salsa de tomate casera Boquerón/salmón hasta 1º de primaria Ensalada tricolor Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	736	105	25	24
Arroz salteado con champiñones Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	91	19	31
Ensalada de arroz / arroz con salsa tomate casera 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				

Martes

1	Kcal	HC	Lip	Prot

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
	616	90	16	26
Gazpacho andaluz/ sopa juliana hasta 3º de primaria Garbanzos salteados con carne 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				

Miércoles

2	Kcal	HC	Lip	Prot

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 Gelatina				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	80	30	35
Lentejas estofadas Huevos revueltos con jamón Ensalada de tomate y cebolla con orégano Gelatina				

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				

Jueves

3	Kcal	HC	Lip	Prot

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				

	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				

	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 SOLIDO

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36
Espaguetis en salsa de tomate casera Merluza a la plancha Ensalada tricolor Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	736	105	25	24
Arroz salteado con champiñones Filete de pollo asado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	91	19	31
Arroz con salsa de tomate casera Pollo con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz blanco salteado Suprema de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

Martes

1	Kcal	HC	Lip	Prot

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	680	73	25	40
Lentejas guisadas con verduras Cuarto trasero de pollo Patatas asadas Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	90	16	26
Sopa de fideos Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	623	74	23	30
Crema de verduras al natural Albóndigas de cerdo en salsa Patatas asadas Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	77	17	17
Crema de verduras natural Macarrones salteados con pollo Fruta de temporada				

Miércoles

2	Kcal	HC	Lip	Prot

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	71	27	36
Crema de verduras Carrillera de cerdo asada en salsa Pasta salteada Yogur natural				

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

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	668	93	22	24
Crema de zanahoria Garbanzos con arroz al horno Yogur natural				

Jueves

3	Kcal	HC	Lip	Prot

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 con salsa de tomate casera Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Fruta de temporada				

	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
Guiso de patatas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	86	22	22
Pasta con salsa de tomate casera 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 Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot

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

