



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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas San Jacobo Salteado de verduras dado Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín Parmentier con boloñesa de cerdo Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	93	17	23
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Canelones de carne asada al gratén Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones integrales salsa queso Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

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



MENÚ DE:

ENERO 2026 Nido

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	<div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>		<div>7</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>8</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>9</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>
			NO LECTIVO	Arroz con verduras salteadas San Jacobo Yogur natural	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Fruta de temporada
<div>12</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>619</div> <div>90</div> <div>16</div> <div>28</div>	<div>13</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>617</div> <div>74</div> <div>21</div> <div>32</div>	<div>14</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>610</div> <div>81</div> <div>16</div> <div>34</div>
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado Fruta de temporada		Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Frute de temporada		Sopa juliana de fideo grueso Albóndigas de pollo con verduras Patata asada Fruta de temporada	
<div>15</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>750</div> <div>96</div> <div>26</div> <div>33</div>	<div>16</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>677</div> <div>64</div> <div>37</div> <div>22</div>	<div>19</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>609</div> <div>92</div> <div>15</div> <div>25</div>
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Yogur natural		Crema de calabacín Parmentier con boloñesa de cerdo Fruta de temporada		Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Fruta de temporada	
<div>20</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>617</div> <div>93</div> <div>17</div> <div>23</div>	<div>21</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>731</div> <div>104</div> <div>19</div> <div>36</div>	<div>22</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>633</div> <div>83</div> <div>20</div> <div>18</div>
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada		Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Yogur natural		Puré de judías verdes con verduras Macarrones con salsa boloñesa Fruta de temporada	
<div>23</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>634</div> <div>79</div> <div>24</div> <div>24</div>	<div>24</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>634</div> <div>79</div> <div>24</div> <div>24</div>	<div>26</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>661</div> <div>96</div> <div>19</div> <div>25</div>
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada		Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Fruta de temporada		Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Fruta de temporada	
<div>27</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>563</div> <div>80</div> <div>16</div> <div>25</div>	<div>28</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>706</div> <div>77</div> <div>31</div> <div>17</div>	<div>29</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>667</div> <div>74</div> <div>28</div> <div>30</div>
Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada		Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Yogur natural		Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con jamón york Fruta de temporada	
<div>30</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>644</div> <div>85</div> <div>16</div> <div>37</div>	<div>30</div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div>	<div>644</div> <div>85</div> <div>16</div> <div>37</div>		
Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno Yogur natural					

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



MENÚ DE: ENERO 2026 Sin gluten

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Jamón de Sajonia a la plancha Salteado de verduritas dado Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Alubias a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa de fideos s/g Hamburguesa a la plancha Patata asada Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura s/g Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín Parmentier con boloñesa de cerdo Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis s/g con salsa italiana Pollo empanado s/g Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Macarrones s/g con salsa boloñesa Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido de fideos s/g Cocido completo Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Alubias guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones s/g salsa queso Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

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





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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Jamón de Sajonia a la plancha Salteado de verduritas dado Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa de fideos s/h Albóndigas de pollo con verduras Patata asada Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Espirales s/h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura s/g Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín Parmentier con boloñesa de cerdo Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Macarrones boloñesa Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido, fideos s/h Cocido completo Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo en adobo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones s/h salsa queso Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

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



MENÚ DE: ENERO 2026 Sin lactosa

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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Arroz salteado con setas San Jacobo casero con jamón de york Salteado de verduritas dado Yogur de soja /gelatina				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur de soja/gelatina				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín Escalopines de cerdo Patata asada Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur de soja/gelatina				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Macarrones con boloñesa Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Gelatina/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones integrales con tomate Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur de soja				

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





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.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



	Kcal	HC	Lip	Prot
7				
NO LECTIVO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	757	105	25	28
Risotto meloso de setas San Jacobo Salteado de verduras dado Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Escalopines de cerdo Ensalada tricolor Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	677	64	37	22
Crema de calabacín Parmentier con boloñesa de cerdo Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	648	108	15	20
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Macarrones con boloñesa Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	563	80	16	25
Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	644	85	16	37
Macarrones integrales salsa queso Filete de pollo en adobo Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

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

