



MENÚ DE:

SEPTIEMBRE 2026 Nido

colegios
educare®

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36
Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón al horno				
Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	736	105	25	24
Arroz con verduras				
Pollo al horno en salsa				
Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	91	19	31
Arroz con tomate				
Pollo en su jugo				
Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias				
Suprema de merluza con salsa marinera				
Fruta de temporada				

Martes

1	Kcal	HC	Lip	Prot

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	680	73	25	40
Lentejas guisadas				
Pollo al horno en su jugo				
Patatas asadas				
Fruta de temporada				

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

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	623	74	23	30
Crema de verduras natural				
Hamburguesa casera				
Patatas asadas				
Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	77	17	17
Crema de verduras natural				
Macarrones con boloñesa de 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 asado con salsa cítrica de naranja				
Arroz pilaf				
Yogur natural				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	80	30	35
Lentejas estofadas				
Huevos revueltos con jamón				
Yogur natural				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	668	93	22	24
Crema de verduras				
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 pollo				
Fruta de temporada				

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	710	92	24	28
Lentejas guisadas a la hortelana				
Tortilla de patata				
Fruta de temporada				

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	743	97	24	32
Fusilli integrales al pomodoro				
Filete de abadejo en tempura				
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				
Fruta de temporada				

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	86	22	22
Pasta integral con tomate natural				
Suprema de merluza en salsa verde				
Fruta de temporada				

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	551	76	19	18
Crema de calabacín natural				
Filete de pollo en su jugo				
Patatas asadas				
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

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

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
Canelones de carne
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.



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin gluten

colegios
educare[®]

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

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

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

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

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

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

Kcal	HC	Lip	Prot
736	105	25	24

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

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	19	31

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

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

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

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
616	90	16	26

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

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

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

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Macarrones s/g boloñesa

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

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

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

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

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

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

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

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

Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

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

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

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

Kcal	HC	Lip	Prot

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



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



MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin huevo

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	97	20	36
Espaguetis s/h a la carbonara Boquerón/salmón hasta 1º de primaria Ensalada tricolor Fruta de temporada				

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				

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 s/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
Lentejas estofadas Jamón de Sajonia a la plancha 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 Pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	743	97	24	32
Espirale s/h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot

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 Filete de lomo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	86	22	22
Pasta i s/h en ensalada / con tomate hasta 3º de primaria Suprema de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				

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"





MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin leche

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot

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

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	736	105	25	24
Risotto meloso de setas Jamón de Sajonia 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 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 Yogur de soja				

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

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

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"





MENÚ DE: SEPTIEMBRE 2026 Sin pescado

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

1

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

3

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

4

Kcal	HC	Lip	Prot
571	72	21	23

Crema de calabacín
Ragout de pollo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
625	64	31	22

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

Kcal	HC	Lip	Prot
664	86	22	22

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

Kcal	HC	Lip	Prot
551	76	19	18

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
708	97	20	36

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

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
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
664	91	19	31

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

Kcal	HC	Lip	Prot
609	92	15	25

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

Kcal	HC	Lip	Prot
680	73	25	40

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
616	90	16	26

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

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
623	74	23	30

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

Kcal	HC	Lip	Prot
576	77	17	17

Crema de verduras natural
Macarrones con boloñesa
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
672	71	27	36

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

Kcal	HC	Lip	Prot
614	76	22	27

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

Kcal	HC	Lip	Prot
728	80	30	35

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

Kcal	HC	Lip	Prot
668	93	22	24

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

Helado

Kcal	HC	Lip	Prot
708	116	15	26

Arroz blanco salteado
Chilli con carne
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
710	92	24	28

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

Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
743	97	24	32

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

Kcal	HC	Lip	Prot

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

