# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2** Kcal HC Lip Prot<br>**FESTIVO** | **3** 736 105 25 24<br>Risotto meloso de setas<br>Croquetas de jamón y empanadillas de atún<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada | **4** 614 76 22 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5** 737 95 26 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur | **6** 664 86 22 22<br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |
| **9** 619 90 16 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10** 668 76 25 34<br>Sopa con juliana de verduras<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br>Yogur | **11** 729 80 30 35<br>Lentejas estofadas al estilo tradicional<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12** 743 97 24 32<br>Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Filete de abadejo en tempura<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13** 551 76 19 18<br>Crema de calabacín natural<br>Parmentier con boloñesa vegetal<br>Fruta de temporada |
| **16** 609 92 15 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17** 666 71 30 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br>Fruta de temporada | **18** 674 99 19 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br>Garbanzos con arroz al horno<br>Fruta de temporada | **19** JORNADA GRIEGA<br>Pastitsio(pastel de macarrones, boloñesa, bechamel)<br> <br><br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br>Yogur griego | **20** 635 79 24 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23** 696 96 22 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24** 596 94 12 27<br>Caldo de cocido con verduras<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta de temporada | **25** 621 70 25 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Helado/fruta opcional | **26** 660 75 26 30<br>Lentejas guisadas a la hortelana<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **27** 580 81 13 31<br>Macarrones integrales con salsa italiana<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada |
| **30** 604 74 22 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | | | | |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 COLESTEROL

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br><br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Arroz salteado con champiñones<br>Jamón york a la plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Huevos revueltos<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur desnatado | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Macarrones integrales salteados<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br><br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco salteado<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa con juliana de verduras<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br><br>Yogur desnatado | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Lentejas guisadas a la jardinera<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Fusilli integrales sateados<br>Filete de abadejo al horno<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br>Filete de pollo asado en su jugo<br>Patatas asadas<br><br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo a la plancha<br>Patatas asadas<br><br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br><br>Garbanzos guisados a la jardinera<br><br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Macarrones integrales salteados<br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br> <br>Yogur desnatado | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Huevo revuelto<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco salteado<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Caldo de cocido con verduras<br>Cocido madrileño completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)<br><br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas asadas<br>Yogur desnatado/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Lentejas guisadas a la hortelana<br>Huevos revueltos<br>Ensalada de tomate y cebolla<br><br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Macarrones integrales salteados<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Kcal HC Lip Prot<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 FRUTOS SECOS

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br><br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Risotto meloso de setas<br>Pollo empanado sin alérgenos<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa con juliana de verduras<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br>Yogur | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Lentejas estofadas al estilo tradicional<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Filete de abadejo en tempura<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br>Parmentier con boloñesa vegetal<br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br>Garbanzos con arroz al horno<br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Pastitsio(pastel de macarrones, boloñesa, bechamel)<br> <br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br>Yogur griego | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Caldo de cocido con verduras<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Helado/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Lentejas guisadas a la hortelana<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Macarrones integrales con salsa italiana<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Kcal HC Lip Prot<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 GLUTEN

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br><br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Risotto meloso de setas<br>Pollo empanado sin alérgenos<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Pasta s/g con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br><br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa de fideos s/g<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br><br>Yogur | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Alubias guisadas a la jardinera<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Pasta s/g al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Filete de abadejo en tempura s/g<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br><br>Parmentier con boloñesa vegetal<br><br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br><br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br><br>Garbanzos con arroz al horno<br><br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Pastitsio con pasta s/g<br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br>Yogur griego<br> | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Caldo de cocido con verduras<br><br>Cocido madrileño completo<br><br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Helado/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Alubias blancas guisadas a la jardinera<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Pasta s/g con salsa italiana<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | Kcal HC Lip Prot |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 HUEVO

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br><br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Risotto meloso de setas<br>Pollo empanado sin alérgenos<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Filete de pollo asado en su jugo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Pasta s/g-h con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa de fideos s/g-h<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br><br>Yogur | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Lentejas estofadas al estilo tradicional<br>Jamón de york a la plancha<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Filete de abadejo en tempura<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br><br>Parmentier con boloñesa vegetal<br><br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br><br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br><br>Garbanzos con arroz al horno<br><br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Pastitsio con pasta s/g-h<br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br>Yogur griego<br> | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Caldo de cocido con verduras<br><br>Cocido madrileño completo<br><br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Helado/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Lentejas guisadas a la hortelana<br>Pinchitos de pollo<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Pasta s/g-h con salsa italiana<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | Kcal HC Lip Prot |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 LACT/LECH

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Arroz salteado con champiñones<br>Pollo empanado sin alérgenos<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur soja / gelatina | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa con juliana de verduras<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br>Yogur soja/gelatina | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Lentejas estofadas al estilo tradicional<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Filete de abadejo en tempura<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br>Parmentier con boloñesa vegetal s/queso<br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo fresco a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br>Garbanzos con arroz al horno<br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Macarrones integrales con salsa de tomate ca<br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega s/<br>Yogur soja<br> | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Caldo de cocido con verduras<br>Cocido madrileño completo (garbanzos, verdura , ternera y ave)<br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Yogur soja/gelatina/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Lentejas guisadas a la hortelana<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Macarrones integrales con salsa italiana<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Kcal HC Lip Prot<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 LEGUMBRE

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br><br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Risotto meloso de setas<br>Pollo empanado sin alérgenos<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural s/judía<br>verde<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Crema de zanahorias natural<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br><br>Yogur | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa de fideos<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Patatas asadas<br>Yogur | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Guiso de patatas con verduras s/legumbres<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Filete de abadejo en tempura<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br>Filete de pollo asado en su jugo<br>Patatas asadas con boloñesa<br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Salteado de arroz<br>Suprema de merluza con salsa marinera<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural s/judía verde<br>Filete de lomo fresco a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Crema de zanahoria natural<br>Paella de pollo y verduras s/judía verde<br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Macarrones integrales con salsa de tomate c<br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br>Yogur griego<br> | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Crema de calabaza natural<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Sopa de fideos<br>Cocido madrileño completo s/legumbres<br><br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Helado/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Guiso de patatas con verduras s/legumbres<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo<br>Ensalada de tomate y cebolla | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Macarrones integrales con salsa italiana<br>Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 3º de primaria<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | Kcal HC Lip Prot |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 PESCADO

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Risotto meloso de setas<br>Pollo empanado sin alérgenos<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural<br>Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas con zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera<br>Huevos revueltos<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Filete de pollo en su punto de mostaza<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa con juliana de verduras<br>Albóndigas de credo con salsa<br>Patatas asadas<br>Yogur | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Lentejas estofadas al estilo tradicional<br>Huevos revueltos con jamón de york<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas<br>Lomo de cerdo asado en su jugo<br>Ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural<br>Parmentier con boloñesa vegetal<br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz tres delicias casero<br>Escalopines de cerdo a la plancha<br>Ensalada de tomate y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras natural<br>Filete de lomo a la plancha<br>Patatas fritas crujiente<br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Judías verdes salteadas con patatas<br>Garbanzos con arroz al horno<br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Pastitsio(pastel de macarrones, boloñesa, bechamel)<br> <br>Souvlaki de pollo<br>Ensalada griega<br>Yogur griego | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Magro de cerdo estofado al estilo tradicional<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Caldo de cocido con verduras<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros natural<br>Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón/pollo troceado hasta 3º de prim.<br>Patatas fritas<br>Helado/fruta opcional | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Lentejas guisadas a la hortelana<br>Huevos revueltos con picadillo de chorizo<br>Ensalada de tomate y cebolla<br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Macarrones integrales con salsa italiana<br>Pinchitos de pollo<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de cerdo en salsa de verduras<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | Kcal HC Lip Prot |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE

# MENÚ DE: NOVIEMBRE 2026 PROGRESIÓN

colegios educare®

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Kcal HC Lip Prot<br>**FESTIVO** | **3**<br>Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24<br>Arroz salteado con champiñones<br>Pollo asado y troceado en su jugo<br>Fruta de temporada | **4**<br>Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27<br>Crema de verduras natural con patata y zanahoria<br>Lomo de cerdo asado y troceado<br>Arroz blanco<br>Fruta de temporada | **5**<br>Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28<br>Alubias blancas guisadas a la jardinera(con verduras)<br>Huevo revuelto<br>Yogur natural | **6**<br>Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 22<br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera<br>Suprema de merluza sin piel y sin espinas en salsa verde<br>Fruta de temporada |
| **9**<br>Kcal 619 HC 90 Lip 16 Prot 28<br>Arroz blanco con tomate casero<br>Pollo asado y troceado en su jugo<br>Fruta de temporada | **10**<br>Kcal 668 HC 76 Lip 25 Prot 34<br>Sopa con juliana de verduras(con fideos y verduras trituradas)<br>Hamburguesa de ternera casera<br>Patatas asadas<br>Yogur natural | **11**<br>Kcal 729 HC 80 Lip 30 Prot 35<br>Lentejas guisadas a la jardinera(con verduras)<br>Huevos revueltos<br>Fruta de temporada | **12**<br>Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 32<br>Fusilli integrales salteados<br>Filete de abadejo sin piel y sin espinas en tempura<br>Fruta de temporada | **13**<br>Kcal 551 HC 76 Lip 19 Prot 18<br>Crema de calabacín natural con zanahoria y patata<br>Filete de pollo asado en su jugo<br>Patata asada<br>Fruta de temporada |
| **16**<br>Kcal 609 HC 92 Lip 15 Prot 25<br>Arroz blanco salteado<br>Merluza sin piel y sin espinas a la plancha<br>Fruta de temporada | **17**<br>Kcal 666 HC 71 Lip 30 Prot 28<br>Crema de verduras con puerro y zanahoria<br>Filete de lomo troceado a la plancha<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada | **18**<br>Kcal 674 HC 99 Lip 19 Prot 24<br>Crema de zanahoria con judías verdes y patata<br>Garbanzos con arroz al horno<br>Fruta de temporada | **19**<br>JORNADA GRIEGA<br>Macarrones con salsa de tomate casera<br>Pollo asado y troceado en su jugo<br>Yogur natural<br> | **20**<br>Kcal 635 HC 79 Lip 24 Prot 24<br>Alubias blancas guisadas a la jardinera(con verduras)<br>Huevos revueltos<br>Fruta de temporada |
| **23**<br>Kcal 696 HC 96 Lip 22 Prot 29<br>Arroz blanco con salsa de tomate casera<br>Magro de cerdo estofado y troceado al estilo tradicional<br>Fruta de temporada | **24**<br>Kcal 596 HC 94 Lip 12 Prot 27<br>Sopa de fideos<br>Cocido madrileño completo(garbanzos, verdura, ternera y ave)<br>Fruta de temporada | **25**<br>Kcal 621 HC 70 Lip 25 Prot 27<br>Crema de puerros con patata y zanahoria<br>Filete de pollo troceado y asado en su jugo<br>Patata asada<br>Yogur natural | **26**<br>Kcal 660 HC 75 Lip 26 Prot 30<br>Lentejas guisadas a la jardinera(con verduras)<br>Huevos revueltos<br>Fruta de temporada | **27**<br>Kcal 580 HC 81 Lip 13 Prot 31<br>Macarrones integrales salteados<br>Filete de abadejo sin piel y sin espinas al horno<br>Fruta de temporada |
| **30**<br>Kcal 604 HC 74 Lip 22 Prot 27<br>Crema de calabaza<br>Hamburguesa de ternera casera<br>Arroz blanco<br>Fruta de temporada | Kcal HC Lip Prot | | | Kcal HC Lip Prot |

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.

OBJETIVO DEL MES: Empatía: DOY LAS GRACIAS A QUIEN ME SIRVE