



COLEGIO

EDUCREA

ENERO 2019

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



2
VACACIONES
HOLIDAYS

3
VACACIONES
HOLIDAYS

4
VACACIONES
HOLIDAYS



8
CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
POSTRE LACTEO Y PAN
Cream of zucchini
Hamburger of beef with tomato
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754
Cena: Ensalada y huevos rellenos

9
SPAGUETTI REHOGADO CON BACON Y CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Spaguetti with bacon and mushroom
Hake in sa
Fruit and bread
H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713
Cena: Muslo de pavo con ensalada

10
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Noodles soup
Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo
Fruit and bread
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708
Cena: Judias verdes con atun

11
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ
POSTRE LACTEO Y PAN
Rice with tomato
Omelette with lettuce and corn
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734
Cena: Lubina al horno con tomate

LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Ecological lentils stewed
Hake in sauce with pepper morron
Fruit and bread
H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753
Cena: Filete de ternea con ensalada

15
JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMON
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Beans green sautéed with ham
Villeroy eqq with salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744
Cena: Tortilla francesa con arroz

16
SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Soup
Roasted chicken with potatoes
Fruit and bread
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731
Cena: Quinoa con verduras

17
MACARRON ES NAPOLITANA
(macarrones, tomate y iamon vork)
SALMON A LA NARANJA CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Neapolitan macaroni
Salmon in sacue orange with carrot
Fruit and bread
H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759
Cena:Crema de brocoli con lomo

18
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Beans white stewed
Saxonia with salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695
Cena: Bacalao al horno con verduras

21
DIA CORDOBES
ARROZ CON BACALAO FLAMENQUINES
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Rice with cod
Flamenaquines with salad of lettuce
Fruit and bread
H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772
Cena: Tomate rellenos con atun

22
PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
POSTRE LACTEO Y PAN
Stewed potatoes with vegetables
Omelette with cheese
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731
Cena: Sardinas al horno con ensalada

23
SPAGUETTI CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Spaguetti carbonara
Hake in sauce green with peas
Fruit and bread
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731
Cena: pollo asado con verduras

24
PURE DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA ASADA EN SALSA DE MANZANA Y PATATAS AL VAPO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Cream of pumpkin of carrot
Roasted veal in apple sauce and pot
Fruit and bread
H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694
Cena: Lengüado plancha con tomate

25
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN
Noodles soup
Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745
Cena: Huevos revuelto con esparragos

28
LENTEJAS GUI SADA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS CONENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Lentils stewed with vegetables
Omelette with salad of lettuce
Fruit and bread
H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764
Cena: tomate rellenos de atun

29
GUI SANTES CON PATATAS HERVIDAS Y SALCHICHAS
BACALAO EN TEMPURA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Green peas with sausaae
Cod with salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713
Cena: Pavo al horno con calabacin

30
CREMA DE PUERROS
ALBONDGIAS POMODORO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Cream of leeks
Meatballs pomodoro
Fruit and bread
H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712
Cena: Arroz integral con verduras

31
CODITOS CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Codito with tomato and cheese
Hake with carrot
Fruit and bread
H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748
Cena: tortilla francesa con lechuga





COLEGIO EDUCREA

ENERO 2019

SIN PESCADO

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



VACACIONES
HOLIDAYS

VACACIONES
HOLIDAYS

VACACIONES
HOLIDAYS



8
CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

2
SPAGUETTI REHOGADO
CON BACON Y CHAMPINON
CARRILLERA EN SALSA
CON CHAMPINON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

3
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

4
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA Y MAIZ
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

7
LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

15
JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

16
SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17
MACARRON ES NAPOLITANA
(macarrones, tomate y iamon vork)
HAMBURGUESA
CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

18
ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21
ARROZ CON CHAMPINON
FLAMENQUINES
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

22
PATATAS GUISADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23
SPAGUETTI CARBONARA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
CON GUISANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24
PURE DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
TERNERA ASADA EN SALSA
DE MANZANA Y PATATAS AL VAPO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28
LENTEJAS GUISADA
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
CONENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29
GUISANTES CON PATATAS
HERVIDAS Y SALCHICHAS
FILETE DE SAJONIA EN SALSA
CON ZANAHORIA RISOLADA
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30
CREMA DE PUERROS
ALBONDGIAS POMODORO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31
CODITOS CON TOMATE
Y QUESO
AVO ASADO EN SALSA DE MANZANA
CON CALABACIN DADO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748





LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



VACACIONES
HOLIDAYS

VACACIONES
HOLIDAYS

VACACIONES
HOLIDAYS



CREMA DE CALABACIN 8
HAMBURGUESA DE TERNERA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

ESPAGUETIS REHOGADOS 9
CON VERDURAS ASADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

SOPA DE COCIDO 10
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

ARROZ REHOGADO 11
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN DADO
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

LENTEJAS ECOLOGICAS 14
CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
CON DADOS DE CALABAZA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

JUDIAS VERDES REHOGADAS 15
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

SOPA DE FIDEOS 16
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

MACARRONES REHOGADOS 17
MERLUZA AL HORNO
CON CALABACIN Y BERENJENA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

ALUBIAS BLANCAS 18
CON VERDURAS
SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

ARROZ CON MERLUZA 21
FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
CON CALABACIN ASADO
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

PATATAS GUIADAS 22
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

SPAGUETTI CARBONARA 23
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
POSTRE Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

PURE DE VERDURAS 24
TERNERA ASADA EN SALSA
CON PATATAS
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

SOPA DE COCIDO 25
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

LENTEJAS GUIADA 28
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

GUIANTES CON PATATAS 29
HERVIDAS Y SALCHICHAS
BACALAO EN TEMPURA
CON ENSALADA
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

CREMA DE PUERROS 30
HAMBURGUESA DE POLLO
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

CODITOS REHOGADOS 31
MERLUZA
CON CALABAZA DADO
POSTRE Y PAN
H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748





COLEGIO EDUCREA

ENERO 2019

SIN HUEVO

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



VACACIONES
HOLIDAYS

VACACIONES
HOLIDAYS

VACACIONES
HOLIDAYS



8
CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

9
PASTA REHOGADA
CON BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

10
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

11
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

7
LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

15
JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
HAMBURGUESA DE POLLO
CON MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

16
SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17
PASTA NAPOLITANA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

18
ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21
DIA CORDOBES
ARROZ CON BACALAO
FLAMENQUINES
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

22
PATATAS GUI SADAS
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON PISTO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23
PASTA CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24
PURE DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
TERNERA ASADA EN SALSA
DE MANZANA Y PATATAS AL VAPO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28
LENTEJAS GUI SADA
CON VERDURAS
RAGU DE POLLO
CON CHAMPINON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29
GUI SANTES CON PATATAS
HERVIDAS Y SALCHICHAS
BACALAO EN TEMPURA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30
CREMA DE PUERROS
ALBONDGIAS POMODORO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31
PASTA CON TOMATE
MERLUZA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748





COLEGIO EDUCREA

ENERO 2019

SIN HUEVO, LEGUMBRES, JUDIAS VERDES, GUISANTES, FRUTOS SECOS, ACEITE DE GIRASOL, PASTA SIN GLUTEN, CACHUETE Y SOJA

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY

1

FELIZ AÑO NUEVO
HAPPY NEW YEAR

2

VACACIONES
HOLIDAYS

3

VACACIONES
HOLIDAYS

4

VACACIONES
HOLIDAYS

7

8

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 56,6 PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

9

PASTA REHOGADA
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON CALABACIN DADO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 83,7 PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

10

SOPA DE COCIDO
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

11

ARROZ REHOGADO
FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

14

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 753

15

SOPA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 76,6 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 744

16

SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17

PASTA REHOGADA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4 E(KCAL) 759

18

CREMA DE ESPINACAS
SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21

ARROZ CON MERLUZA
FILETE DE POLLO
CON CALABACIN NATURAL
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 772

22

PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23

PASTA REHOGADA
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON PIMIENTO ASADO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24

PURE DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
TERNERA ASADA EN SALSA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25

SOPA DE COCIDO
FILETE DE POLLO EN SALSA
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28

CREMA DE ZANAHORIA
RAGU DE POLLO
CON CHAMPINON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29

SOPA DE ARROZ
MERO EN SALSA
CON ZANAHORIA RISOLADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 74,6 PROT.(G) 25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31

PASTA REHOGADA
MERLUZA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G) 29,4 E(KCAL) 748





1

 FELIZ AÑO NUEVO
 HAPPY NEW YEAR

2
 VACACIONES
 HOLIDAYS

3
 VACACIONES
 HOLIDAYS

4
 VACACIONES
 HOLIDAYS

7


8
 CREMA DE CALABACIN
 HAMBURGUESA DE TERNERA
 CON PIMIENTO MORRON
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

9
 ESPAGUETIS REHOGADOS
 MERLUZA AL HORNO
 CON CALABACIN DADO
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

10
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO
 (garbanzos, patata, morcillo)
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

11
 ARROZ REHOGADO
 FILETE DE POLLO AL HORNO
 CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

14
 LENTEJAS ECOLOGICAS
 CON VERDURAS
 MERLUZA AL HORNO
 CON PIMIENTO MORRON
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

15
 SOPA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE POLLO
 CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

16
 SOPA DE FIDEOS
 MUSLITOS DE POLLO
 CON PATATAS
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17
 MACARRONES REHOGADOS
 MERLUZA AL HORNO
 CON ZANAHORIA
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

18
 CREMA DE ESPINACAS
 FILETE DE SAJONIA A LA PLANCHA
 CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21
 ARROZ CON MERLUZA
 FILETE DE POLLO AL HORNO
 CON CALABACIN NATURAL
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

22
 PATATAS GUIADAS
 CON VERDURAS
 CINTA DE LOMO
 CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23
 ESPAGUETIS REHOGADOS
 MERLUZA AL HORNO
 CON PIMIENTO ASADO
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24
 PURE DE CALABAZA
 Y ZANAHORIA
 SALCHICHAS DE PAVO
 CON PATATAS
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25
 SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO
 (garbanzos, patata, morcillo)
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28
 LENTEJAS GUIADA
 CON VERDURAS
 RAGU DE POLLO
 CON CHAMPINON
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29
 SOPA DE ARROZ
 MERO AL HORNO
 CON ZANAHORIA RISOLADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30
 CREMA DE PUERROS
 HAMBURGUESA DE POLLO
 CON PIMIENTO MORRON
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31
 CODITOS REHOGADOS
 MERLUZA AL HORNO
 CON ZANAHORIA BABY
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748





COLEGIO EDUCREA

ENERO 2019

VEGETARIANO

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



2
VACACIONES
HOLIDAYS

3
VACACIONES
HOLIDAYS

4
VACACIONES
HOLIDAYS



8
CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

9
ESPAGUETIS REHOGADOS CON QUESO
SAMOSA VEGETAL CON GUIANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

10
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, repollo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

11
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS
DELICIAS DE QUESO CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

15
JUDIAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

16
SOPA DE FIDEOS
PANINI VEGETAL CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17
MACARRONES CON TOMATE
VARITAS DE VERDURA CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

18
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON QUESO
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21
ARROZ CON CHAMPINON
MELANZANE DE BERENJENA CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

22
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23
ESPAGUETIS CON NATA Y OREGANO
AROS DE CEBOLLA CON GUIANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24
PURE DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATAS ASADAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata, repollo)
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28
LENTEJAS GUIADA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS CONENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29
GUIANTES CON PATATAS HERVIDAS
FLAUTINES RELLENOS DE VERDURA Y QUESO
POSTRE LACTEO Y PAN
H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31
CODITOS CON TOMATE Y QUESO
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748





COLEGIO EDUCREA

ENERO 2019

SIN LACTOSA

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY

1

FELIZ AÑO NUEVO
HAPPY NEW YEAR

2

VACACIONES
HOLIDAYS

3

VACACIONES
HOLIDAYS

4

VACACIONES
HOLIDAYS

7

8

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

9

SPAGUETTI REHOGADO
CON BACON Y CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA Y MAIZ
POSTRE DE SOJA Y PAN

H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

12

LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

15

JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

16

SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17

MACARRON ES NAPOLITANA
(macarrones, tomate y iamon vork
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

18

ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21

DIA CORDOBES
ARROZ CON BACALAO
FLAMENQUINES
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

22

PATATAS GUI SADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON PISTO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23

ESPAGUETIS AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24

PURE DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
TERNERA ASADA EN SALSA
DE MANZANA Y PATATAS AL VAPO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE DE SOJA Y PAN

H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28

LENTEJAS GUI SADA
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
CONENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29

GUI SANTES CON PATATAS
HERVIDAS Y SALCHICHAS
MERLUZA EMPANADA
CON ZANAHORIA RISOLADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30

CREMA DE PUERROS
ALBONDGIAS POMODORO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31

CODITOS CON TOMATE
MERLUZA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748





COLEGIO EDUCREA

ENERO 2019

SIN REBOZADOS

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIERCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY

1

FELIZ AÑO NUEVO
HAPPY NEW YEAR

2

VACACIONES
HOLIDAYS

3

VACACIONES
HOLIDAYS

4

VACACIONES
HOLIDAYS

7

8

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON TOMATE
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 56,6PROT.(G) 31 LIP.(G) 43,9 E(KCAL) 754

9

SPAGUETTI REHOGADO
CON BACON Y CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 83,7PROT.(G) 33,9 LIP.(G) 25,2 E(KCAL) 713

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9LIP.(G) 26 E(KCAL) 708

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA Y MAIZ
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 81,5 PROT.(G) 27,4 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 734

12

LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68,1 PROT.(G) 44,6 LIP.(G)29,1 E(KCAL) 753

15

JUDIAS VERDES REHOGADAS
CON JAMON
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 76,6PROT.(G) 37,4 LIP.(G)41,2 E(KCAL) 744

16

SOPA DE FIDEOS
MUSLITOS DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

17

MACARRON ES NAPOLITANA
(macarrones, tomate y iamon vork)
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 87,7 PROT.(G) 38,4 LIP.(G) 26,4E(KCAL) 759

18

ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 42,1 LIP.(G) 28,4 E(KCAL) 695

21

DIA CORDOBES
ARROZ CON BACALAO
FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
CON CALABACIN ASADO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 85 PROT.(G) 36,2LIP.(G)30,6 E(KCAL) 772

22

PATATAS GUI SADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 53,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 41,2 E(KCAL) 731

23

SPAGUETTI CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUI SANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G)83,9 PROT.(G) 34,5 LIP.(G) 26,7 E(KCAL) 731

24

PURE DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
TERNERA ASADA EN SALSA
DE MANZANA Y PATATAS AL VAPO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 68 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 24,4 E(KCAL) 694

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745

28

LENTEJAS GUI SADA
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
CONENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 74,8 PROT.(G) 30,6 LIP.(G) 34,6 E(KCAL) 764

29

GUI SANTES CON PATATAS
HERVIDAS Y SALCHICHAS
MERO EN SALSA
CON ZANAHORIA RISOLADA
POSTRE LACTEO Y PAN

H.C.(G) 74,6 PROT.(G)25,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 713

30

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PISTO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 70,3 PROT.(G) 18,2 LIP.(G) 38,2 E(KCAL) 712

31

CODITOS CON TOMATE
Y QUESO
MERLUZA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 38 LIP.(G)29,4 E(KCAL) 748

