

COLEGIO EUROVILLAS

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SPAGHETTI CARBONARA TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	3 616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS POLLO ASADO ROAST CHICKEN PATATA PANADERA SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	4 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT	5 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL ABADEJO A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE POUT ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	6 785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW SAN JACOBO PORK & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT
9 641 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7 CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS BRAISED LENTIL MILD CURRY HUEVOS FRITOS FRIED EGGS TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	10 582 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 5 ARROZ CANTONÉS CANTONICE RICE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE FRUTA FRUIT	11 572 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 10 JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS FRUTA FRUIT	12 664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA TURKEY BURGHER IN PIZZA COSTUME ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombardo, pimienta y cebolla) MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion) GELATINA DE FRESA STRAWBERRY GELATIN	13 706 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 14 CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL CINTA DE LOMO AL AJILLO GARLIC PORK LOIN SLICES PATATA GAJO POTATOES FRUTA FRUIT
16 695 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10 CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM) POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE LECHUGA, MAIZ Y MANZANA LETTUCE, SWEET CORN AND APPLE FRUTA FRUIT	17 623 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 26 G.: 6 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES LACÓN A LA GALLEGA GALICIAN STYLE BOILED PORK FRUTA FRUIT	18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES FISH EMPANADILLAS FISH PASTIES LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	19 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT	20 580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12 JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SPROUT AND CARROTS SALAD YOGUR YOGHURT
23 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5 LENTEJAS A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES ENSALADA DE MAÍZ SWEETCORN SALAD FRUTA FRUIT	24 650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE PASTA WITH TOMATO SAUCE HUEVOS REVUELTOS SCRAMBLED EGGS LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT YOGUR YOGHURT	25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9 MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA A LAVRADOR A LAVRADOR SOUP POLLO A LA PORTUGUESA PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS FRUTA FRUIT	26 638 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 13 JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS MEATBALLS WITH FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) SALMÓN EN SALSA SALMON IN SAUCE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.