

# COLEGIO EUROVILLAS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
BAKED MIXED BURGER  
**PATATAS DELUXE**  
DELUXE POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

5 623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

6 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

7 582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA**  
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGOS  
**FRUTA**  
FRUIT

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL**  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

11

FESTIVO

12 686 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

**ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES**  
PAELLA WITH SQUIDS  
**FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA**  
LEGUME CHILI FAJITAS  
**FRUTA**  
FRUIT

13 627 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**ENSALADA CON BROTES**  
SPROUT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

15 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

**ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS**  
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

18 692 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT, AND POTATO)  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**HELADO**  
ICE CREAM

19 668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

**ENSALADA CAMPERA**  
COUNTRY SALAD  
**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA**  
FRUIT

20 716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG  
**FRUTA**  
FRUIT

21 785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
**SOPA TAIWANESE**  
TAIWANESE SOUP  
**LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE )**  
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

22 700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**  
LETTUCE AND ASPARAGUS  
**FRUTA**  
FRUIT

25 605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO**  
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
**MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN**  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

26 587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

**BRÓCOLI GRATINADO**  
BAKED BROCCOLI  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

27 584 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO**  
STEWED LENTILS WITH LEEKS  
**FISHFOCACCIA MEDITERRANEA**  
MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

28 643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**HUEVOS REVUELTOS**  
SCRAMBLED EGGS  
**ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ**  
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

**CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN**  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
**WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO**  
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT



FISH REVOLUTION



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

