

# COLEGIO EUROVILLAS

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

Junio - 2026

## VIERNES

1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)

SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA

TOMATE ALIÑADO

FRUTA

8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

ABADEJO A LA ROTEÑA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

FRUTA

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

2 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

HUEVOS FRITOS CON PISTO

LECHUGA Y PEPINO

HELADO

9 554 Kcal. P.: 20 HC.: 23 L.: 54 G.: 18

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

LECHUGA Y MAÍZ

YOGUR

16 725 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO

CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS

FRUTA

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

ALBÓNDIGAS EN SALSAS

ARROZ INTEGRAL

FRUTA

10 584 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

VICHYSOISE

YAKITORI DE POLLO

PATATA Y CEBOLLA

FRUTA

17 725 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR

FRUTA

11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI

TORTILLA DE PATATA

LECHUGA, TOMATE Y BROTES

FRUTA

18 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 7

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA

CROQUETAS DE POLLO

LECHUGA Y OLIVAS

FRUTA

5 558 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

POLLO ASADO CON TOMILLO

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

12 771 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 23 G.: 3

ENSALADILLA DE ARROZ

GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO

FRUTA

19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

HAMBURGUESA COMPLETA

HELADO



FISH REVOLUTION



# 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)



## 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

## 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.**



### NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*