

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Noviembre – 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LOMBARDA CON MANZANA CHULETA DE PAVO	5 TALLARINES CON JAMÓN FILETE DE TERNERA	6 BROCOLI AL AJILLO TORTILLA DE ESPINACAS	7 ARROZ CON CHAMPIÑÓN SALMÓN AL HORNO	8 CALABACÍN AL HORNO POLLO ASADO
11 ESPIRALES AL PESTO MERLUZA CON VERDURAS	12 VERDURAS ASADAS TORTILLA DE GAMBAS	13 ENSALADA MEDITERRÁNEA LOMO A LA PLANCHA	14 CONSOMÉ O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	15 JUDIAS VERDES REHOGADAS PECHUGA A LA PLANCHA
18 SOPA DE VERDURAS TERNERA A LA PLANCHA	19 PANACHÉ DE VERDURAS TORTILLA DE QUESO	20 ACELGAS REHOGADAS JAMONCITOS AL LIMÓN	21 ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA	22 GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA GALLEGA
25 ESPINACAS SALTEADAS POLLO ASADO	26 MENESTRA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN	27 COLIFLOR AL AJILLO JAMÓN Y QUESO A LA PLANCHA	28 BROCOLI CON ZANAHORIA SALMÓN A LA NARANJA	29 CONSOMÉ O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

NOTAS:



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