

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Octubre – 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

ARROZ CON CHAMPIÑÓN
CHULETA DE PAVO

MENÚ ESPECIAL

ESPINACAS SALTEADAS
TORTILLA DE ATÚN

BROCOLI REHOGADO
POLLO ASADO

7

LAZOS AL PESTO
MERLUZA A LA PLANCHA

8

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN

9

COLIFLOR AL AJILLO
PECHUGA A LA PLANCHA

10

CONSOMÉ O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

11

GUISANTES CON JAMÓN
TERNERA A LA PLANCHA

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO

15

ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO DE JAMÓN

16

VERDURAS ASADAS
JAMÓN Y QUESO A LA PLANCHA

17

ESPAGUETIS CON JAMÓN Y CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO

18

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE TERNERA

21

CALABACIN AL HORNO
LOMO A LA PLANCHA

22

COLIFLOR, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA
FILETE DE TERNERA

23

CONSOMÉ O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

24

GUISANTES CON JAMÓN
PECHUGA A LA PLANCHA

25

ESPINACAS SALTEADAS
TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

28

BROCOLI REHOGADO
MERLUZA CON VERDURAS

29

SOPA DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA

30

PANACHE DE VERDURAS
TORTILLA DE QUESO

31

MENESTRA DE VERDURAS
TERNERA A LA PLANCHA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.