

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Diciembre – 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

2 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE GAMBAS	3 CALABACÍN AL HORNO FILETE DE TERNERA	4 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO	5 PANACHE DE VERDURAS BACALAO A LA RIOJANA	6 FESTIVO
9 MACARRONES CON CHAMPIÑÓN TORTILLA DE QUESO	10 ESPINACAS SALTEADAS MERLUZA A LA GALLEGA	11 BROCOLI AL AJILLO LOMO A LA PLANCHA	12 CONSOMÉ O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	13 LOMBARDA CON MANZANA POLLO ASADO
16 GUISANTES CON JAMÓN SALMÓN AL HORNO	17 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS	18 COLIFLOR REHOGADO PECHUGA A LA PLANCHA	19 MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA	20 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

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

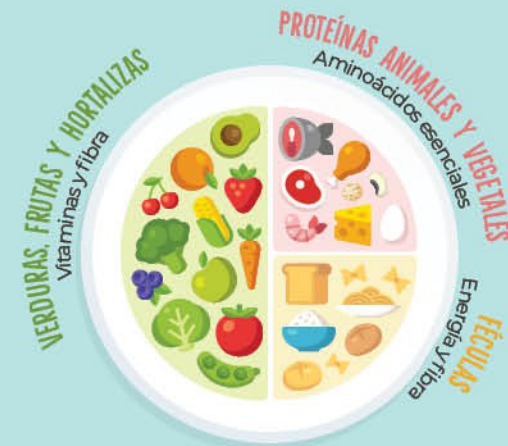
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**