

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Enero – 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	NO LECTIVO	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA	GUISANTES CON JAMÓN SALMÓN A LA PLANCHA	CONSOME O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA
13	14	15	16	17
ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN AL HORNO LOMO A LA PLANCHA	BROCOLI REHOGADO TORTILLA DE ESPINACAS	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS POLLO ASADO	CALABACÍN AL HORNO TERNERA A LA PLANCHA
20	21	22	23	24
ESPAGUETIS CON CALABACÍN Y JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN	ESPINACAS SALTEADAS PECHUGA A LA PLANCHA	LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA	CONSOME O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	BROCOLI Y ZANAHORIA FILETE DE TERNERA
27	28	29	30	31
PASTA AL PESTO SALMÓN A LA NARANJA	VERDURAS ASADAS FILETE DE TERNERA	ACELGAS CON CEBOLLA POLLO ASADO	COLIFLOR AL AJILLO LOMO A LA PLANCHA	MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE GAMBAS

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.**