

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Septiembre – 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

BROCOLI CON ZANAHORIA
PECHUGA DE POLLO

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
SALMÓN AL HORNO

CALABACÍN AL VAPOR
LOMO A LA PLANCHA

ENSALADA DE PASTA
TERNERA A LA PLANCHA

ESPINACAS REHOGADAS
REVUELTO DE ATÚN Y
ESPÁRRAGOS

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN

COLIFLOR REHOGADA
JAMONCITOS DE POLLO

JUDÍAS VERDES AL AJILLO
LOMO DE SAJONIA

CONSOMÉ O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

ENSALADA DE ARROZ
BACALAO A LA RIOJANA

ACELGAS SALTEADAS
FILETE DE TERNERA

GAZPACHO
SOLOMILLO DE CERDO

ARROZ CON CHAMPIÑÓN
MERLUZA CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS
POLLO ASADO

ESPIRALES AL PESTO
LOMO A LA PLANCHA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org



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

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.