

# C. ORVALLE - RÉGIMEN

Noviembre – 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ESPINACAS REHOGADAS  
LOMO DE SAJONIA

3

CONSOMÉ O REPOLLO  
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

4

GUISANTES CON JAMÓN  
BACALAO A LA RIOJANA

7

SOPA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA

8

PANACHE DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO

9

FESTIVO

10

COLIFLOR AL AJILLO  
LOMO A LA PLANCHA

11

JUDIAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO

14

MENESTRA DE VERDURAS  
MERLUZA A LA PLANCHA

15

ACELGAS CON CEBOLLA  
TORTILLA DE ATÚN

16

CALABACÍN AL HORNO  
POLLO A LA PLANCHA

17

CONSOMÉ O REPOLLO  
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

18

MACARRONES CON VERDURAS  
JAMÓN Y QUESO A LA PLANCHA

21

PANACHÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO

22

ESPAGUETIS CON CALABACÍN Y  
JAMÓN  
FILETE DE TERNERA

23

VERDURAS ASADAS  
LOMO A LA PLANCHA

24

SOPA DE VERDURAS  
POLLO ASADO

25

ARROZ CON CHAMPIÑÓN  
SALMÓN AL HORNO

28

BROCOLI CON ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO

29

LOMBARDA CON MANZANA  
TORTILLA DE ESPINACAS

30

MENESTRA DE VERDURAS  
TERNERA A LA PLANCHA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program 

Be Caring  
**skoolarest**

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS  
Scolarest