

# C. ORVALLE - RÉGIMEN

Abril – 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA	3 ESPAGUETIS CON CALABACIN Y JAMÓN TORTILLA DE ESPINACAS	4 CONSOME O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	5 GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA A LA PLANCHA
8 BROCOLI REHOGADO LOMO A LA PLANCHA	9 VERDURAS ASADAS REVUELTO DE JAMÓN	10 SOPA DE VERDURAS POLLO ASADO	11 ARROZ CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA	12 JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE TERNERA
15 ESPINACAS SALTEADAS TORTILLA DE SETAS	16 LOMBARDA CON MANZANA POLLO A LA PLANCHA	17 PASTA CON VERDURAS MERLUZA CON VERDURAS	18 SOPA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA	19 CALABACIN AL HORNO JAMÓN Y QUESO A LA PLANCHA
22 ESPIRALES AL PESTO GALLO A LA PLANCHA	23 JUDIAS VERDES REHOGADAS FILETE DE LOMO	24 COLIFLOR AL AJILLO JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	25 ENSALADA MIXTA SOLOMILLO A LA PLANCHA	26 ARROZ CON CHAMPIÑÓN FILETE DE TERNERA
29 PANACHE DE VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	30 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN			

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

**OTOÑO - INVIERNO**

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

## FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja



Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón



Uva  
Fresa  
Granada

## VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro



Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli



Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

## PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada



Salmon  
Sepia  
Trucha



¿Qué comer?

## RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

