

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Abril – 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

PANACHE DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN

ESPINACAS SALTEADAS
FILETE DE TERNERA

CONSOME O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

LOMBARDA CON MANZANA
SALMÓN A LA PLANCHA

7

PASTA AL PESTO
TORTILLA DE CALABACÍN

8

BROCOLI AL AJILLO
POLLO ASADO

9

GUISANTES CON JAMÓN
MERLUZA A LA PLANCHA

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDIAS VERDES
CHULETA DE PAVO

23

SOPA DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA

24

ACELGAS CON CEBOLLA
GALLO SAN PEDRO A LA PLANCHA

25

COLIFLOR REHOGADA
REVUELTO DE QUESO

28

PASTA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

29

VERDURAS ASADAS
TORTILLA DE ESPINACAS

30

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

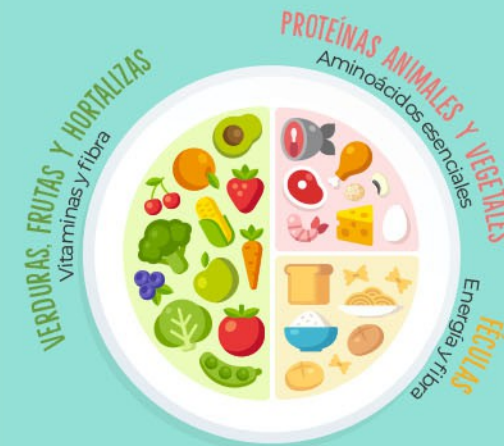
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

NOTAS:

