

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Septiembre – 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>ENSALADA DE PASTA</div> <div>POLLO ASADO</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO</div> <div>LOMO DE SAJONIA</div>	<div>11</div> <div>ESPINACAS SALTEADAS</div> <div>MERLUZA AL HORNO</div>	<div>12</div> <div>ENSALADA MIXTA</div> <div>FILETE DE TERNERA</div>
<div>15</div> <div>COLIFLOR AL AJILLO</div> <div>TORTILLA DE CALABACÍN</div>	<div>16</div> <div>MENESTRA DE VERDURAS</div> <div>CALAMARES A LA PLANCHA</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO</div> <div>LOMO AL HORNO</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA</div> <div>MERLUZA A LA PLANCHA</div>	<div>19</div> <div>JUDIAS VERDES REHOGADAS</div> <div>POLLO ASADO</div>
<div>22</div> <div>GUISANTES CON JAMÓN</div> <div>REVUELTO DE ESPÁRRAGOS</div>	<div>23</div> <div>ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA</div> <div>FILETE DE TERNERA</div>	<div>24</div> <div>ESPINACAS SALTEADAS</div> <div>SALMÓN A LA NARANJA</div>	<div>25</div> <div>BROCOLI REHOGADO</div> <div>POLLO A LA PLANCHA</div>	<div>26</div> <div>PANACHÉ DE VERDURAS</div> <div>JAMÓN Y QUESO A LA PLANCHA</div>
<div>29</div> <div>CALABACÍN AL HORNO</div> <div>TERNERA A LA PLANCHA</div>	<div>30</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</div> <div>TORTILLA DE JAMÓN</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

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](http://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

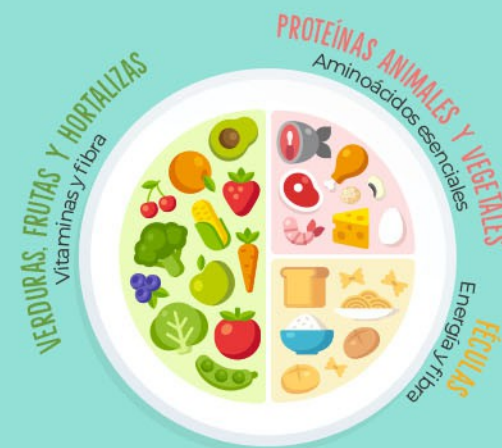
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**