

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Diciembre – 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
COLIFLO AL AJILLO	MENESTRA DE VERDIURAS	TALLARINES AL PESTO	JUDIAS VERDES	CONSOME O REPOLLO
BACALAO A LA RIOJANA	CHULETA DE PAVO	TORTILLA DE ESPÁRRAGOS	LOMO DE SAJONIA	MORCILLO, POLLO Y VERDURA
8	9	10	11	12
FESTIVO	BROCOLI AL AJILLO	PANACHE DE VERDURAS	GUISANTES CON JAMÓN	CALABACÍN AL HORNO
	LOMO A LA PLANCHA	POLLO ASADO	SALMÓN A LA NARANJA	CHULETA DE PAVO
15	16	17	18	19
LOMBARDA CON MANZANA	VERDURAS ASADAS	MENESTRA DE VERDURAS	CONSOME O REPOLLO	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
REVUELTO DE JAMÓN	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA A LA GALLEGA	MORCILLO, POLLO Y VERDURA	



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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