

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

COLIFLOR AL AJILLO

2

MENESTRA DE VERDURAS

3

TALLARINES AL PESTO

4

JUDIAS VERDES

5

CONSUME O REPOLLO

BACALAO A LA RIOJANA

CHULETA DE PAVO

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

LOMO DE SAJONIA

MORCILLO, POLLO Y VERDURA

8

FESTIVO

9

BROCOLI AL AJILLO

10

PANACHE DE VERDURAS

11

GUISANTES CON JAMÓN

12

CALABACÍN AL HORNO

LOMO A LA PLANCHA

POLLO ASADO

SALMÓN A LA NARANJA

CHULETA DE PAVO

15

LOMBarda CON MANZANA

16

VERDURAS ASADAS

17

MENESTRA DE VERDURAS

18

CONSUME O REPOLLO

19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

REVUELTO DE JAMÓN

POLLO A LA PLANCHA

MERLUZA A LA GALLEGa

MORCILLO, POLLO Y VERDURA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
L.E.S.



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

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

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... 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.