

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Noviembre – 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS	5 JUDIAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA CON VERDURAS	6 ACELGAS REHOGADAS LOMO A LA PLANCHA	7 CALABACIN AL HORNO POLLO A LA PLANCHA
10 FESTIVO	11 ESPIRALES AL PESTO SALMÓN AL HORNO	12 CONSOME O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	13 ESPINACAS SALTEADAS REVUELTO DE AJETES	14 MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO
17 BROCOLI AL AJILLO TORTILLA DE QUESO	18 ACELGAS SALTEADAS MERLUZA A LA GALLEGA	19 JUDIAS VERDES REHOGADAS POLLO A LA PLANCHA	20 ESPAGUETIS CON CALABACIN LOMO A LA PLANCHA	21 VERDURAS ASADAS CHULETA DE PAVO
24 ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA	25 COLIFLOR REHOGADA MERLUZA A LA PLANCHA	26 LOMBARDA CON MANZANA POLLO ASADO	27 CONSOME O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	28 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE JAMÓN

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

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

Espárrago
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.