

# C. ORVALLE - RÉGIMEN

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 CONSUME 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 GALLEGIA	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 CONSUME O REPOLLO MORCILLO, POLLO Y VERDURA	28 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE JAMÓN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Noviembre - 2025

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
heraki



GROW  
FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



in



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

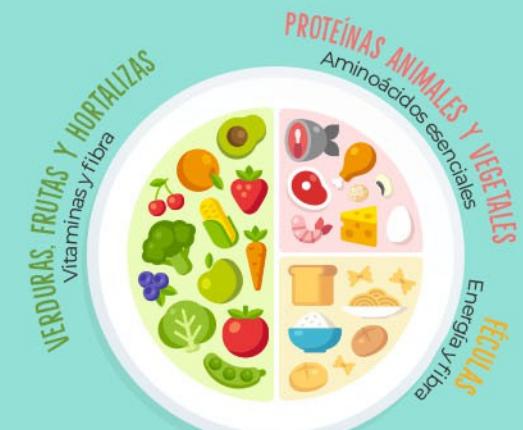
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.