

## C. ORVALLE - RÉGIMEN

Enero – 2026

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MENESTRA DE VERDURAS  
CHULETA DE PAVO

9

ACELGAS REHOGADAS  
TORTILLA DE ATÚN

12

GUISANTES CON JAMÓN  
LENGUADINA A LA PLANCHA

13

CONSOME O REPOLLO  
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

14

LOMBARDA CON MANZANA  
LOMO A LA PLANCHA

15

VERDURAS ASADAS  
TORTILLA DE CALABACIN

16

ESPINACAS SALTEADAS  
POLLO ASADO

19

MENESTRA DE VERDURAS  
LOMO DE SAJONIA

20

TALLARINES CON JAMÓN Y  
CALABACIN  
SALMÓN AL HORNO

21

BROCOLI REHOGADO  
PECHUGA A LA PLANCHA

22

ARROZ CON VERDURAS  
REVUELTO DE AJETES

23

JUDIAS VERDES  
LOMO A LA PLANCHA

26

PANACHE DE VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN

27

CALABACÍN AL HORNO  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO

28

COLIFLOR AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA

29

ESPIRALES CON CHAMPIÑÓN  
CHULETA DE PAVO

30

SOPA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL  
LIMÓN



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](http://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

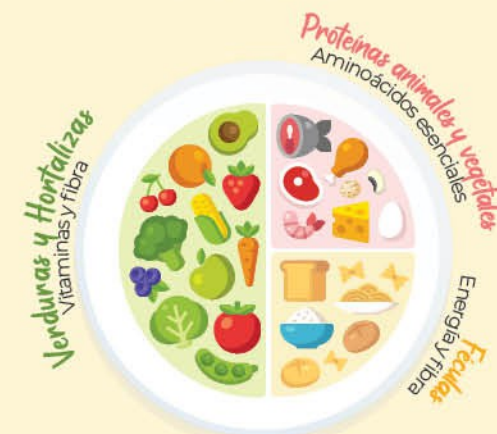
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**