

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Enero – 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

8

9

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

MENESTRA DE VERDURAS

ACELGAS REHOGADAS

CHULETA DE PAVO

TORTILLA DE ATÚN

12

13

14

15

16

GUISANTES CON JAMÓN

CONSUME O REPOLLO

LOMBARDA CON MANZANA

VERDURAS ASADAS

ESPINACAS SALTEADAS

LENGUADINA A LA PLANCHA

MORCILLO, POLLO Y VERDURA

LOMO A LA PLANCHA

TORTILLA DE CALABACIN

POLLO ASADO

FISH REVOLUTION



19

20

21

22

23

MENESTRA DE VERDURAS

TALLARINES CON JAMÓN Y CALABACIN

BROCOLI REHOGADO

ARROZ CON VERDURAS

JUDIAS VERDES

LOMO DE SAJONIA

SALMÓN AL HORNO

PECHUGA A LA PLANCHA

REVUELTO DE AJETES

LOMO A LA PLANCHA

GUARDIANES DE LA SALUD



26

27

28

29

30

PANACHE DE VERDURAS

CALABACÍN AL HORNO

COLIFLOR AL AJILLO

ESPIRALES CON CHAMPIÑÓN

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE ATÚN

PECHUGA DE POLLO AL HORNO

BACALAO A LA RIOJANA

CHULETA DE PAVO

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN



GROW FOOD BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

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.