

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Marzo – 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES CON CHAMPIÑÓN
POLLO A LA NARANJA

3

PANACHE DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN

4

CALABACÍN AL HORNO
LOMO A LA PLANCHA

5

CONSOMÉ O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

6

ESPINACAS SALTEADAS
LENGUADO A LA PLANCHA

9

LOMBARDA CON MANZANA
PECHUGA A LA PLANCHA

10

TALLARINES CON JAMÓN Y
CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO

11

GUISANTES CON JAMÓN
CHULETA DE PAVO

12

ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN A LA
PLANCH
JAMONCITOS DE POLLO AL
LIMÓN

13

JUDIAS VERDES
TORTILLA DE GAMBAS

16

ESPIRALES AL PESTO
POLLO ASADO

17

VERDURAS ASADAS
REVUELTO DE JAMÓN

18

COLIFLOR AL AJILLO
FILETE DE SAJONIA

19

CONSOMÉ O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

20

ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO

23

BROCOLI REHOGADO
LOMO A LA PLANCHA

24

ACELGAS CON CEBOLLA
BACALAO A LA RIOJANA

25

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA

26

SOPA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO A LA
PLANCH

27

NO LECTIVO



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



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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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.