

# C. ORVALLE - RÉGIMEN

Abril - 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDIAS VERDES REHOGADAS  
LOMO DE SAJONIA

8

MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN

9

GUISANTES CON JAMÓN  
MERLUZA A LA PLANCHA

10

CONSOMÉ O REPOLLO  
MORCILLO, POLLO Y VERDURAS

13

BROCOLI AL AJILLO  
TORTILLA DE ESPINACAS

14

PASTA AL PESTO  
LENGUADO A LA PLANCHA

15

VERDURAS ASADAS  
LOMO A LA PLANCHA

16

COLIFLOR REHOGADO  
POLLO ASADO

17

ESPINACAS SALTEADAS  
CHULETA DE PAVO

20

GUISANTES REHOGADOS  
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS

21

CALABACÍN AL HORNO  
JAMONCITOS DE POLLO

22

LOMBARDA CON MANZANA  
SALMÓN AL HORNO

23

SOPA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA

24

PANACHÉ DE VERDURAS  
POLLO ASADO

27

ESPINACAS SALTEADAS  
TORTILLA DE QUESO

28

MACARRONES CON CHAMPIÑÓN  
BACALAO A LA RIOJANA

29

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
LOMO A LA PLANCHA

30

MENESTRA DE VERDURAS  
PECHUGA A LA PLANCHA

□



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:



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.**