

C. ORVALLE - RÉGIMEN

LUNES

□

MARTES

□

MIÉRCOLES

□

JUEVES

□

Mayo - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

4

CALABACIN AL HORNO
CHULETA DE PAVO

5

ENSALADA DE ARROZ
BACALAO A LA RIOJANA

6

CONSOME O REPOLLO
MORCILLO, POLLO Y VERDURA

7

JUDIAS VERDES REHOGADAS
JAMONCITOS DE POLLO

8

BROCOLI AL AJILLO
TORTILLA DE QUESO

11

JUDIAS VERDES
LOMO A LA PLANCHA

12

GUISANTES CON JAMÓN
LENGUADO A LA PLANCHA

13

MENESTRA DE VERDURAS
REVUELTO DE JAMÓN

14

PANACHÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO

15

PASTA AL PESTO
SALMÓN AL HORNO

18

MENÚ ESPECIAL

19

ENSALADA MIXTA
POLLO A LA PLANCHA

20

ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN A LA
PLANCHA
LOMO DE SAJONIA

21

ESPINACAS SALTEADAS
MERLUZA A LA PLANCHA

22

COLIFLOR A LA VINAGRETA
TORTILLA DE GAMBAS

25

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO

26

BROCOLI AL AJILLO
POLLO AL LIMÓN

27

ENSALADA DE LENTEJAS
CALAMAR A LA PLANCHA

28

ENSALADA DE ARROZ
TORTILLA DE ATÚN

29

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO 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

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.