

C. ORVALLE - RÉGIMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO

2

PANACHÉ DE VERDURAS
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y
ATÚN

3

BROCOLI REHOGADO
LOMO A LA PLANCHA

4

ENSALADA DE ARROZ
LENGUADO AL HORNO

5

GAZPACHO
POLLO ASADO

8

ESPIRALES AL PESTO
BACALAO A LA RIOJANA

9

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES
LOMO A LA PLANCHA

10

SALMOREJO
JAMONCITOS DE POLLO

11

COLIFLOR EN VINAGRETA
TORTILLA DE SETAS

12

ARROZ CON CHAMPIÑÓN
CHULETA DE PAVO

15

LENTEJAS EN ENSALADA
TORTILLA DE CALABACÍN

16

GUISANTES CON JAMÓN
BROCHETAS DE POLLO

17

PASTA EN ENSALADA
MERLUZA AL HORNO

18

ENSALADA MIXTA
POLLO A LA PLANCHA

19

MENÚ ESPECIAL



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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

