

C. ORVALLE - RÉGIMEN

Septiembre – 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

10

11

GAZPACHO
JAMONCITOS DE POLLO

ENSALADA DE LENTEJAS
MERLUZA AL HORNO

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE GAMBAS

14

15

16

17

18

GUISANTES CON JAMÓN
SALMÓN A LA PLANCHA

VERDURAS ASADAS
CHULETA DE PAVO

COLIFLOR AL AJILLO
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y
ATÚN

ESPINACAS SALTEADAS
POLLO A LA PLANCHA

SALMOREJO
LOMO A LA PLANCHA

21

22

23

24

25

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO

PANACHE DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN

MENESTRA DE VERDURAS
BACALAO A LA RIOJANA

CONSOMÉ O REPOLLO
MORCILLO, POLLI Y VERDURA

GAZPACHO
LOMO DE SAJONIA

28

29

30

ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN A LA
PLANCHAS
LOMO AL HORNO

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA A LA GALLEGA

GUISANTES CON JAMÓN
POLLO 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.



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

Espárrago
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

