

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Espirales napolitana
Napolitana spirals

2 Brócoli con patatas
Broccoli with potatoes

3 Alubias con verduras
Beans with vegetables

4 Sopa de fideos con picadillo de huevo
Egg noodle soup with egg hash

5 Arroz con verduras
Rice with vegetables

Pavo a la plancha con rodaja de tomate
Turkey with tomato slice

Albóndigas con tomate
Meat balls with tomato

Salmón en salsa con ensalada
Salmon in sauce with salad

Pollo asado con patatas panadera
Grilled chicken with potatoes

Tortilla de patata con ensalada
Omelette with ham and lettuce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



8 Puré de calabacín
Mashed vegetables

9 Coditos boloñesa
Boloñesacodito

10 Garbanzos con verduras
Chickpea with vegetables

11 Sopa de fideos con picadillo de huevo
Egg noodle soup with egg hash

12 Arroz con verduras
Rice with vegetables

Escalopines con salsa de queso y ensalada de tomate
Escalopines with cheese sauce and tomato salad

Ventresca de merluza en salsa de zanahoria
Hake belly in carrot sauce

Salchichas de Aragón al horno con tomate y lechuga
Aragon sausages baked with tomato and lettuce

Pollo asado con patatas panadera
Grilled chicken with potatoes

Tortilla de patata con ensalada
Omelette with ham and lettuce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



15 Lentejas estofadas
Stew lentils

16 Sopa de fideos
Noodle Soup

17 Arroz con calamares
Rice with squid

18 Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

19 Macarrones gratinados
Gratin macaroni

San Jacobo con ensalada
San Jacobo with salad

Pollo pepitoria
Pepitoria chicken

Merluza en salsa americana
Hakewith american sauce

Lomo de sajonia con champiñones
Sajonia loin with mushrooms

Tortilla de chorizo con lama de queso y ensalada
Omelette with cheese lama and salad

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



22 Arroz con tomate
Rice with tomato

23 Lentejas a la montañesa
Montañesa lentils

24 Brócoli con patatas
Broccoli with potatoes

25 Crema de verduras
Vegetables cream

26 Garbanzos con arroz
Chickpeas with rice

Merluza en salsa verde
Hake in green sauce

Estofado de pavo
Stew turkey

Croquetas bacalao con ensalada
Codfish croquettes with salad

Pechugas en salsa de champiñones
Chicken breast in mushroom sauce

Tortilla francesa con lama de pavo y rodaja de tomate
French omelette with cheese lama and tomato slice

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



29 Acelgas con jamón
Green beans with ham

30 Macarrones gratinados
Gratin macaroni

31 Alubias blancas con verduras
Beans with vegetables

32 Sopa de fideos con picadillo de huevo
Egg noodle soup with egg hash

33 Arroz con verduras
Rice with vegetables

Lomo a la riojana con lechuga
Riojana loin and lettuce

Bacalao al horno con verduras
Baked cod with vegetables

Tortilla de patata con ensalada
Potatoes omelette with salad

Pollo asado con patatas panadera
Grilled chicken with potatoes

Tortilla de patata con ensalada
Omelette with ham and lettuce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



kcal 892,01
Prot (g) 56,06
Lip (g) 44,36
HC (g) 105,34

kcal 904,74
Prot (g) 44,51
Lip (g) 31,87
HC (g) 79,40

kcal 910,41
Prot (g) 48,36
Lip (g) 40,47
HC (g) 88,14

kcal 897,03
Prot (g) 48,74
Lip (g) 46,10
HC (g) 79,65

kcal 902,36
Prot (g) 57,62
Lip (g) 43,12
HC (g) 98,40



cores
colectividades
y restaurantes

Caterina
Diet

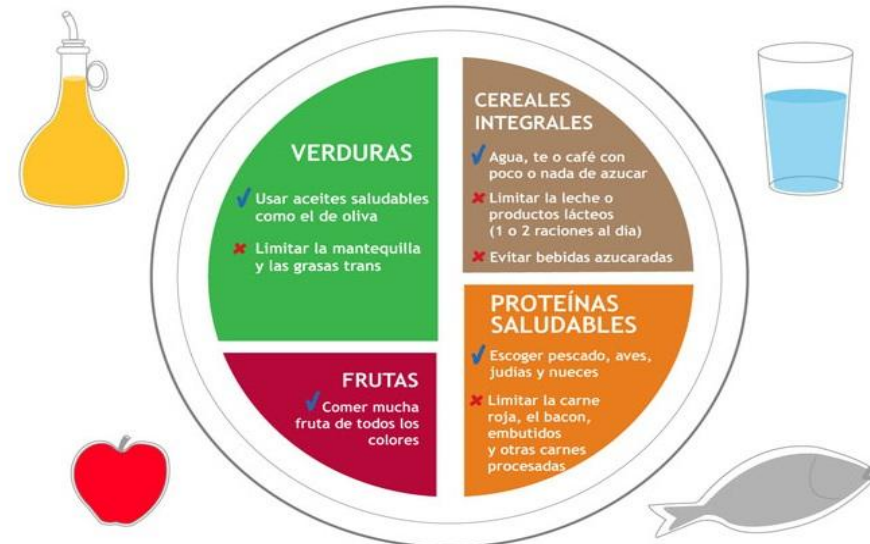


Recomendaciones para la cena

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura	Cereal o Patata
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta

EL PLATO SALUDABLE



¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015

Nuestros menús están elaborados y supervisados por Dietistas-Nutricionistas: la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas UNE-EN-ISO 9001:2015 "Sistema de Gestión de Calidad" y UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"

