

Colegio Cantín y Gamboa

Basal 14 a 18 años

Noviembre 2018



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

Lentejas con arroz
Lentils with rice

Merluza al horno con ensalada
Baked hake with salad

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



6

Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

Pollo en salsa de manzana
Chicken with apple sauce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



7

Espaguetis boloñesa
Bolognese spaghetti

Tortilla de patata con lama de jamón de york y lechuga
Potato omelette with ham and lettuce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



1

Arroz con tomate
Rice with tomato

Lomo en salsa de almendras
Loin in almond sauce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



2

FESTIVOS



9

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables

Croquetas de jamón con ensalada
Ham Croquettes with salad

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



12

Espirales integrales napolitana
Neapolitan integral spirals

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



13

Brócoli con patatas y bacon
Broccoli with potatoes and bacon

Albóndigas con tomate
Meat balls with tomato

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



14

Alubias con verduras
Beans with vegetables

Bacalao a la vizcaína
Cod in vizcaína sauce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



15

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

Pollo asado con hierbas provenzales y patatas panadera
Roast chicken with Provençal herbs and bakery potatoes

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



16

Arroz con verduras de la huerta
Rice with vegetables

Tortilla de atún con ensalada de maíz
Zucchini omelet with corn salad

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



19

Crema suave de calabacín
Soft cream of zucchini

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



20

Coditos napolitana
Napolitan codito

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

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



21

Garbanzos estofados
Chickpea stew

Tortilla de calabacín con lama de queso y rodaja de tomate
Zucchini omelet with cheese and tomato slice

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



22

Arroz con calamares
Seafood rice

Pechugas plancha con calabacín
Breasts griddle with zucchini

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



23

Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



26

Lentejas estofadas
Stew lentils

Cordon Bleu con ensalada
Cordon Bleu with salad

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



27

Sopa de fideos
Noodle Soup

Pollo pepitoria con mezcum de lechugas
Chicken pepitoria with lettuce mixture

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



28

Arroz mixto
Mix rice

Merluza en salsa americana
Hake with american sauce

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



29

Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

Albóndigas en salsa jardinera
Meatballs in a garden sauce

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



30

Macarrones gratinados
Gratin macaroni

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



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

"Queremos escucharte para servirte bien"



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...

Cereal, patata o legumbre
Verdura
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo

debes cenar...

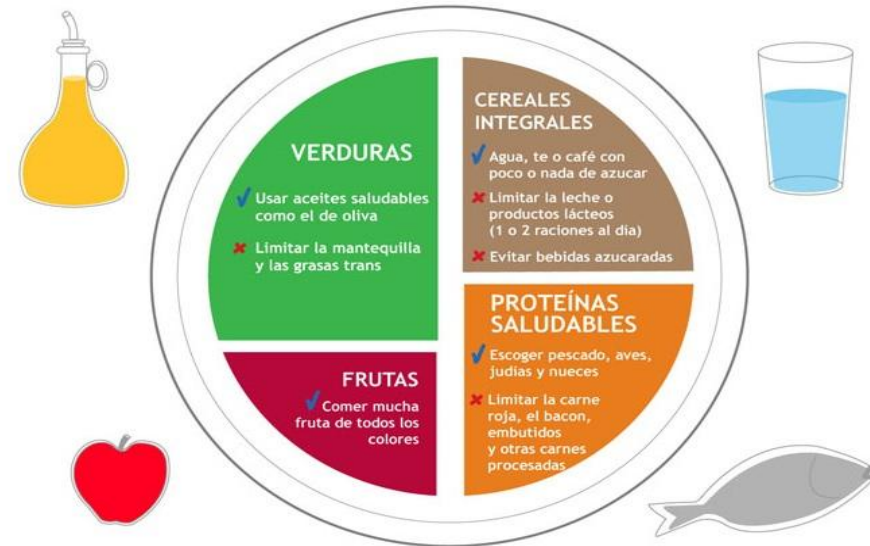
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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

EL PLATO SALUDABLE



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"



www.cores-sl.com / www.caterinadiet.com