

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Arroz con tomate
Rice with tomato

4 Lentejas villalar
Villalar lentils

5 Brócoli con patatas
Broccoli with potatoes

6

7

Ventresca en salsa verde
Hake in green sauce

Pavo plancha con verduras de la huerta
Turkey with vegetables from the garden

Croquetas de jamón con ensalada
Ham Croquettes with salad

Festivos

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

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



10 Acelgas con jamón
Green beans with ham

11 Macarrones integrales con atún
Whole macaroni with tuna

12 Alubias blancas con verduras
Beans with vegetables

13 Sopa de cocido
Soup cooked

14 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 atún con ensalada
Tiuna omelette with salad

Pechugas empanadas con lechuga
Breasts with lettuce

Hamburguesa en salsa de zanahoria
Hamburger in carrot sauce

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



17 Lentejas con arroz
Lentils with rice

18 Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

19 Espaguetis boloñesa
Boloñesa spaghetti

20 Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables

21 Arroz con tomate
Rice with tomato

Merluza al horno con ensalada
Baked hake with salad

Pollo en salsa de manzana
Chicken with apple sauce

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

Lomo en salsa
Loin in almond sauce

Nuggets de pollo con salsa barbacoa y ensalada
Nuggets with barbecue sauce and salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Copa de chocolate y Pan / Yogurt and bread



24

25

26

27

28

31



"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...

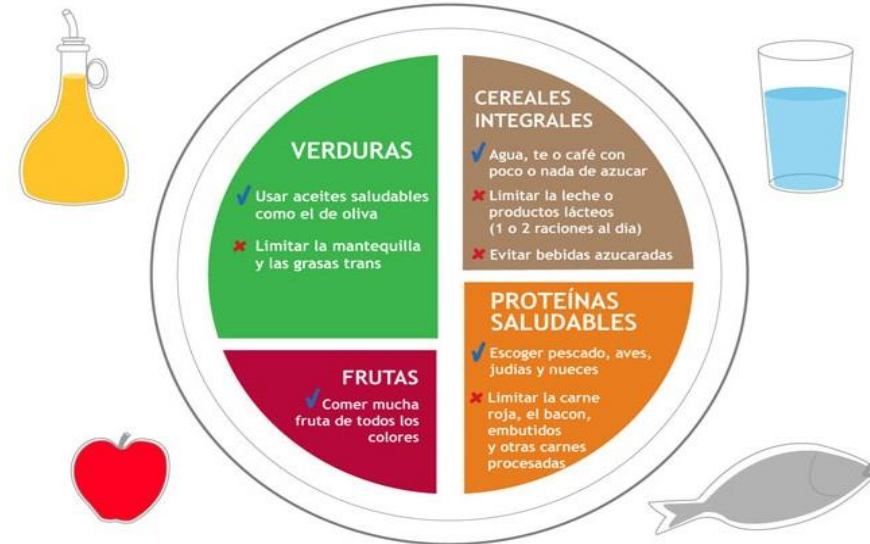
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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