

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

¡FELIZ AÑO NUEVO!



7

Festivo

8

Sopa de fideos
Noodle Soup

9

Arroz con calamares
Seafood rice

10

Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

11

Macarrones gratinados
Gratin macaroni

Pollo pepitoria con mezcum de lechugas
Chicken pepitoria with lettuce mixture

Merluza en salsa americana
Hake with american sauce

Albóndigas en salsa jardinera
Meatballs in a garden sauce

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

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread



14

Arroz con tomate
Rice with tomato

15

Lentejas villalar
Villalar lentils

16

Brócoli con patatas
Broccoli with potatoes

17

Crema de verduras
Vegetables cream

18

Garbanzos con arroz
Chickpeas with rice

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

Pollo asado con patatas
Grilled chicken with potatoes

Tortilla francesa con jamón york
French omelette with ham

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



21

Acelgas con jamón
Green beans with ham

22

Canelones rossini
Rossini canelons

23

Alubias blancas con verduras
Beans with vegetables

24

Sopa de cocido
Soup cooked

25

Arroz con verduras
Rice with vegetables

Salchichas viena con tomate y lechuga
Viennese sausages with tomato and lettuce

Bacalao al horno con verduras
Baked cod with vegetables

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

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



28

Lentejas con arroz
Lentils with rice

29

Merluza al horno con ensalada
Baked hake with salad



30

Espaguetis boloñesa
Boloñesa spaguettis

31

Arroz con tomate
Rice with tomato

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread



kcal 736,4
Prot (g) 30,97
Lip (g) 46,47
HC (g) 71,04

kcal 754,98
Prot (g) 41,40
Lip (g) 25,66
HC (g) 57,94

kcal 716,61
Prot (g) 40,94
Lip (g) 28,59
HC (g) 73,58

kcal 754,98
Prot (g) 41,40
Lip (g) 25,66
HC (g) 57,94



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...

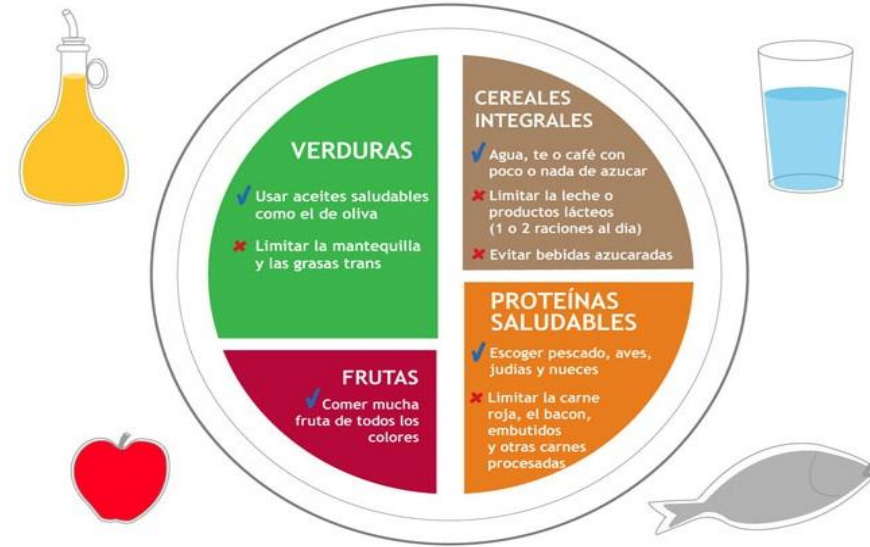
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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 siguiendo la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

Colaborador Profesional de Dietistas-Nutricionistas 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