

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**4** Espirales integrales napolitana  
*Neapolitan integral spirals*

Cabezada a la plancha con calabacín  
*Grilled steak with zucchini*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**11** 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*



**18** Lentejas estofadas  
*Stew lentils*

Cordon Bleu con ensalada  
*Cordon Bleu with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**25** Arroz con tomate  
*Rice with tomato*

Ventresca en salsa verde  
*Hake in green sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**5** Brócoli con patatas y bacon  
*Broccoli with potatoes and bacon*

Albóndigas con tomate  
*Meat balls with tomato*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**12** Coditos boloñesa  
*Boloñesa codito*

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

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



**19** Sopa de fideos  
*Noodle Soup*

Pollo pepitoria con mezcum de lechugas  
*Chicken pepitoria with lettuce mixture*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**26** Lentejas villalar  
*Villalar lentils*

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**6** Alubias con verduras  
*Beans with vegetables*

Bacalao al horno con ensalada  
*Baked cod with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**13** 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*



**20** Arroz mixto  
*Mix rice*

Merluza en salsa americana  
*Hakewith american sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**27** Brócoli rehogado con jamón  
*Broccoli with ham*

Pollo asado con lechuga  
*Grilled chicken with lettuce*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



**7** 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*



**14** Arroz con calamares  
*Seafood rice*

Pechugas plancha con calabacín  
*Breasts griddle with zucchini*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**21** Judías verdes con patatas  
*Green beans with potatoes*

Albóndigas en salsa jardinera  
*Meatballs in a garden sauce*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



**28** Crema de verduras  
*Vegetables cream*

Hamburguesas en salsa  
*Hamburgers in sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**1** Judías verdes  
*Green beans*

Croquetas de jamón con ensalada  
*Ham Croquettes with salad*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



kcal 558,11  
Prot (g) 30,84  
Lip (g) 26,66  
HC (g) 55,82

**8** 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*



kcal 558,11  
Prot (g) 30,84  
Lip (g) 26,66  
HC (g) 55,82

**15** 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*



kcal 581,79  
Prot (g) 36,54  
Lip (g) 21,41  
HC (g) 47,21

**22** 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 548,63  
Prot (g) 32,48  
Lip (g) 20,12  
HC (g) 50,69

kcal 591,52  
Prot (g) 31,21  
Lip (g) 25,41  
HC (g) 43,48



**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...

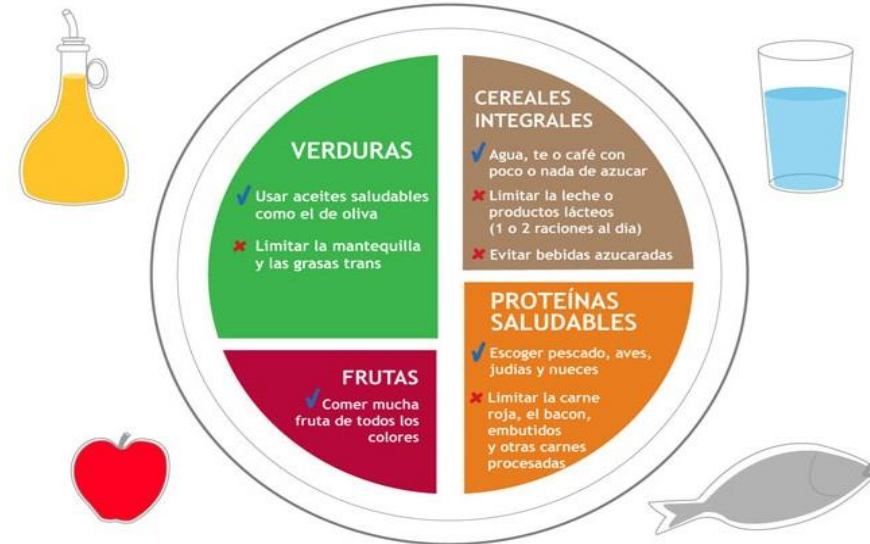
Verdura/Hortaliza  
Cereal o Patata  
Pescado o Huevo  
Carne magra o Huevo  
Carne magra o Pescado  
Lácteo o Fruta  
Fruta



¡ 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

Colaboración 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](http://www.cores-sl.com) / [www.caterinadiet.com](http://www.caterinadiet.com)