

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**11** Lentejas con arroz  
*Lentils with rice*

Ventresca romana con quinoa de verduras  
*Ventresca with vegetable quinoa*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**18** Espaguetis integrales napolitana  
*Neapolitan integral spaguetis*

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

Fruta y Pan / Fruit and bread



**25** 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



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

Pollo en salsa de manzana  
*Chicken with apple sauce*

Fruta y Pan / Fruit and bread



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

Albóndigas con tomate  
*Meat balls with tomato*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**26** Coditos boloñesa  
*Codices Bolognese*

Bacalao a la vizcaína  
*Cod in vizcaína sauce*

Yogur y Pan / Yogurt and bread



**6** Puré de calabaza  
*Pumpkin puree*

Canelones rossini  
*Rossini canelons*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**13** Espirales boloñesa  
*Boloñesaspirals*

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

Fruta y Pan / Fruit and bread



**20** Alubias con verduras  
*Beans with vegetables*

Merluza romana con ensalada  
*Hake with salad*

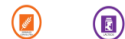
Fruta y Pan / Fruit and bread



**27** Garbanzos estofados  
*Chickpea stew*

Salchichas viena con tomate y lechuga  
*Viena sausages with tomato and lettuce*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**7** Sopa de pescado  
*Soup fish*

Tortilla de patata con lama de jamón york rodaja de tomate  
*Potato omelet with ham and tomato slice*

Yogur y Pan / Yogurt and bread



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

Lomo de sajonia con ensalada  
*Saxon loin with salad*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**21** 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



**28** Arroz con tomate  
*Rice with tomato*

Pechugas plancha con calabacín  
*Breasts griddle with zucchini*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**1** Garbanzos con arroz  
*Chickpeas with rice*

Tortilla francesa con lama de jamón york y ensalada de tomate  
*French omelette with ham and tomatoe salad*

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread



**8** Arroz con tomate  
*Rice with tomato*

Bacalao al horno con verduras  
*Baked cod with vegetables*

Fruta y Pan / Fruit and bread



**15** Garbanzos con verduras  
*Chickpeas with vegetables*

Croquetas de pescado con ensalada  
*Fish cakes with salad*

Yogur y Pan / Yogurt and bread



**22** Arroz con verduras de la huerta  
*Rice with vegetables*

Tortilla francesa con lama de queso y ensalada de maiz  
*French omelette with cheese and corn salad*

Yogur y Pan / Yogurt and bread



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

Tortilla de atún con lechuga  
*Potatoe omelette with ham and lettuce*

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

kcal 741,84  
Prot (g) 40,36  
Lip (g) 23,25  
HC (g) 60,47



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...

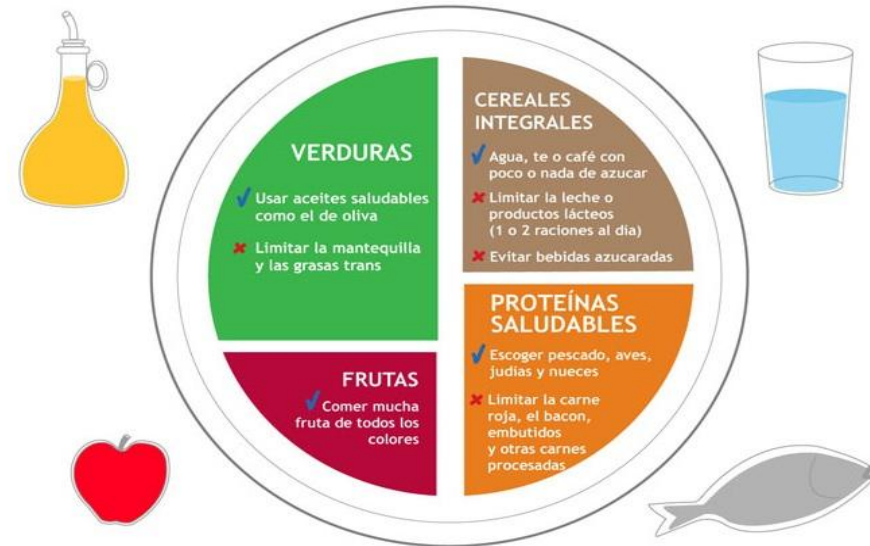
Verdura/Hortaliza  
Cereal o Patata  
Pescado o Huevo  
Carne magra o Huevo  
Carne magra o Pescado  
Lácteo o Fruta  
Fruta



¡ 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