

## LUNES

**1** Lentejas estofadas  
*Stew lentils*

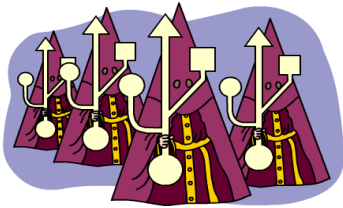
Cordon Bleu con ensalada  
*Cordon Bleu with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

**8** Arroz mixto  
*Mix rice*

Ventresca en salsa verde  
*Hake in green sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**22**

**23 DE ABRIL  
SAN JORGE**

**29** Espaguetis integrales napolitana  
*Neapolitan integral spaguetis*

Pollo guisado  
*Chiken with sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

## MARTES

**2** Sopa de estrellitas  
*Stars Soup*

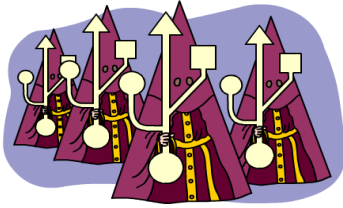
Pollo pepitoria con mezcum de lechugas  
*Chicken pepitoria with lettuce mixture*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

**9** Lentejas villalar  
*Villalar lentils*

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**23**



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

Albóndigas con tomate  
*Meat balls with tomato*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

## MIÉRCOLES

**3** Arroz con tomate  
*Rice with tomato*

Merluza en salsa americana  
*Hake with american sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

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

Pollo asado con lechuga  
*Grilled chicken with lettuce*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*

## Semana Santa

**24** Espirales boloñesa  
*Boloñesaspirals*

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

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

## JUEVES

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

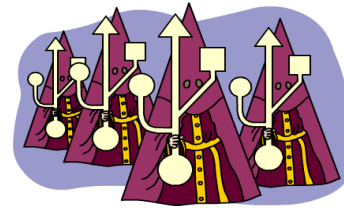
Hamburguesas en salsa jardinera  
*Burger in a garden sauce*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*

**11** Crema de verduras  
*Vegetables cream*

Tortilla de chorizo con rodaja de tomate  
*Chorizo omelet with tomato slice*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**25**

Garbanzos con verduras  
*Chickpeas with vegetables*

Lomo de sajonia con ensalada  
*Saxon loin with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

## VIERNES

**5** Macarrones gratinados  
*Gratin macaroni*

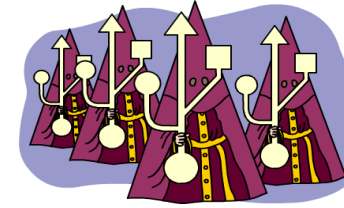
Tortilla de patata con lama de queso y ensalada  
*Potatoe Omelette with cheese lama and salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*

**12** Garbanzos con arroz  
*Chickpeas with rice*

Albóndigas de pescado con salsa  
*Fishball with sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



**26**

Arroz con calamares  
*Seafood rice*

San jacob con ensalada  
*san jacob with salad*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*

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

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

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



**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...

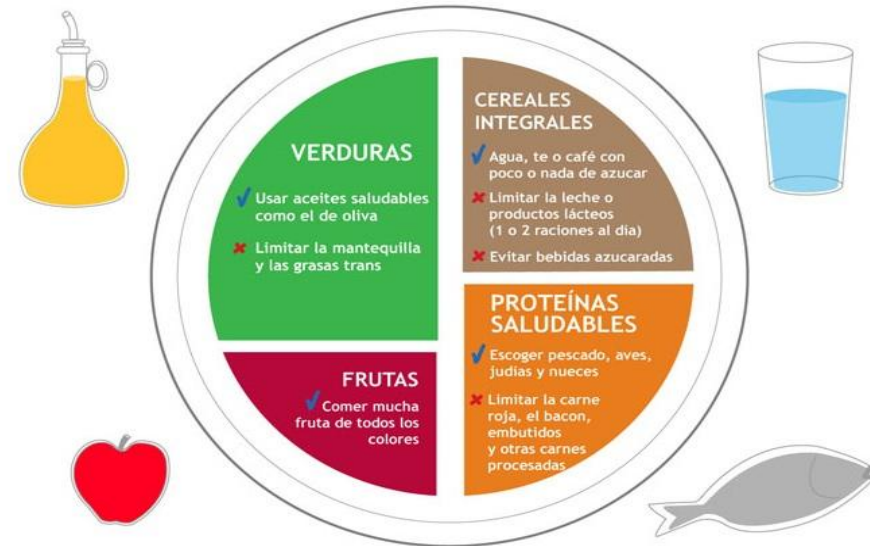
Verdura/Hortaliza  
Cereal o Patata  
Pescado o Huevo  
Carne magra o Huevo  
Carne magra o Pescado  
Lácteo o Fruta  
Fruta



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