

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



6 Crema suave de calabacín  
Soft cream of zucchini

7 Coditos carbonara  
Carbonara coditos

8 Garbanzos estofados  
Chickpea stew

9 Arroz con tomate  
Rice with tomato

10 Judías verdes con patatas  
Green beans with potatoes

Escalopines con salsa y ensalada de tomate  
Escalopines with sauce and tomato salad

Bacalao a la vizcaína  
Cod in vizcaína sauce

Salchichas con tomate y lechuga  
Sausages with tomato and lettuce

Pechugas plancha con calabacín  
Breasts griddle with zucchini

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

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread



13 Lentejas estofadas  
Stew lentils

14 Sopa de fideos  
Noodle Soup

15 Arroz mixto  
Mix rice

16 Brócoli con patatas y bacon  
Broccoli with potatoes and bacon

17 Macarrones gratinados  
Gratin macaroni

Nuggets con ensalada  
Nuggets with salad

Pollo pepitoria con mezcum de lechugas  
Chicken pepitoria with lettuce mixture

Merluza en salsa americana  
Hake with american sauce

Hamburguesas en salsa jardinera  
Burger in a garden sauce

Tortilla francesa con lama de queso y ensalada  
Omelette with cheese lama and salad

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



20 Arroz con tomate  
Rice with tomato

21 Lentejas villalar  
Villalar lentils

22 Acelgas rehogadas con jamón  
Swiss chard with ham

23 Espaguetis boloñesa  
Spaghetti bolognese

24 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

Pollo asado con lechuga  
Grilled chicken with lettuce

Tortilla de chorizo con lama de pavo  
Omelette with turkey lama

Escalopines empanados con calabacín  
Breaded scallops with zucchini

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread



27 Acelgas con jamón  
Green beans with ham

28 Alubias blancas con verduras  
Beans with vegetables

29 Ensalada de pasta  
Pasta salad

30 Puré de calabaza  
Pumpkin puree

31 Arroz con calamares  
Rice with squid

Filetes rusos en salsa  
Russian fillets in sauce

Pechugas en salsa de naranja  
Breasts in orange sauce

Tortilla de calabacín con lama de jamón york rodaja de tomate  
Zucchini omelette with ham and tomato slice

Salchichas con tomate y lechuga  
Sausages with tomato and lettuce

Albóndigas de pescado en salsa  
Fish meatballs in sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y Pan / Fruit and bread



kcal 904,74  
Prot (g) 44,51  
Lip (g) 31,87  
HC (g) 79,40

kcal 910,41  
Prot (g) 48,36  
Lip (g) 40,47  
HC (g) 88,14

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

kcal 904,74  
Prot (g) 44,51  
Lip (g) 31,87  
HC (g) 79,40

kcal 910,41  
Prot (g) 48,36  
Lip (g) 40,47  
HC (g) 88,14



**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...

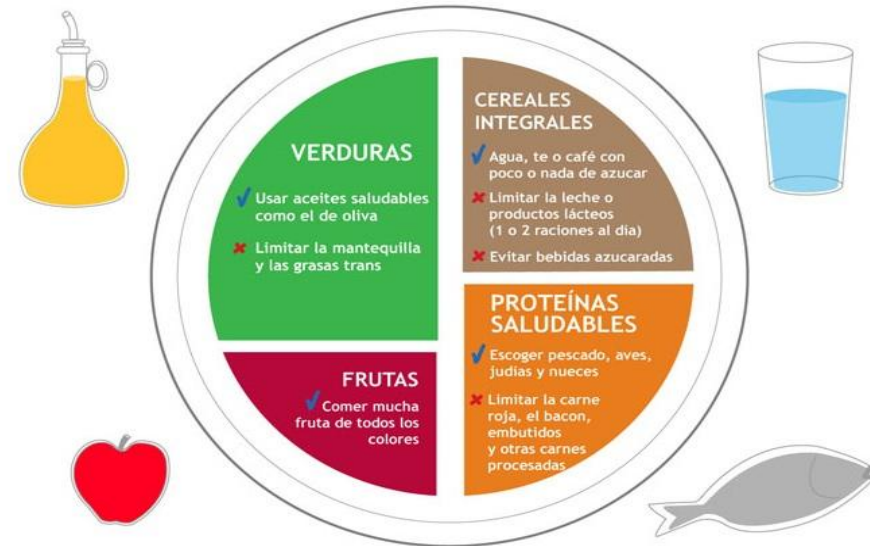
Verdura/Hortaliza  
Cereal o Patata  
Pescado o Huevo  
Carne magra o Huevo  
Carne magra o Pescado  
Lácteo o Fruta  
Fruta



¡ 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)