

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

10

Arroz con tomate  
*Rice with tomato*

Merluza en salsa verde  
*Hake in green sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



15

Acelgas con jamón  
*Green beans with ham*

Lomo a la riojana con lechuga  
*Riojana loin and lettuce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



24

Lentejas con arroz  
*Lentils with rice*

Merluza al horno con ensalada  
*Baked hake with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



11

Lentejas a la montañesa  
*Montañesa lentils*

Estofado de pavo  
*Stew turkey*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



16

Macarrones gratinados  
*Gratin macaroni*

Bacalao al horno con verduras  
*Baked cod with vegetables*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



25

Judías verdes con patatas  
*Green beans with potatoes*

Pollo pepitoria  
*Pepitoria chicken*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



12

Brócoli con patatas  
*Broccoli with potatoes*

Croquetas de jamón con ensalada  
*Ham Croquettes with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



17

Alubias blancas con verduras  
*Beans with vegetables*

Tortilla de patata con ensalada  
*Potatoes omelette with salad*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



26

Espaguetis boloñesa  
*Boloñesa spaguettis*

Tortilla de atún con lama de jamón de york y lechuga  
*Tuna omelette with ham and lettuce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



13

Crema de verduras  
*Vegetables cream*

Pollo asado con patatas  
*Grilled chicken with potatoes*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



18

Sopa de cocido  
*Soup cooked*

Pechugas empanadas con lechuga  
*Breasts with lettuce*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



27

Garbanzos con verduras  
*Chickpeas with vegetables*

Salchichas frescas con tomate  
*Sausages with tomato*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



14

Garbanzos con arroz  
*Chickpeas with rice*

Tortilla francesa con lama de pavo y rodaja de tomate  
*French omelette with cheese lama and tomato slice*

Yogur y Pan / *Yogurt and bread*



19

Arroz con verduras  
*Rice with vegetables*

Hamburguesa en salsa de zanahoria  
*Hamburger in carrot sauce*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



28

Arroz con tomate  
*Rice with tomato*

Lomo con puré de manzana  
*Loin with apple cream*

Fruta y Pan / *Fruit and bread*



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

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



### 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.

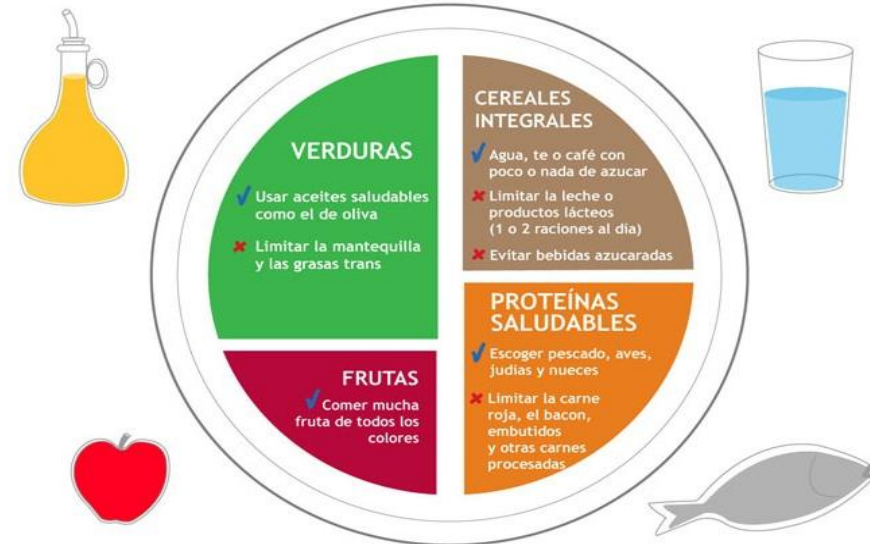
#### Si has comido...

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

### EL PLATO SALUDABLE



¡ 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

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"

