

## ¡FELIZ AÑO NUEVO!



<b>LUNES 8</b>	<p>Lentejas montaÑesa <i>Mountain lentils</i></p> <p>San marino con lechuga <i>San marino with lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MARTES 9</b>	<p>Acelgas con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i></p> <p>Salchichas al horno con tomate <i>Sausages with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MIERCOLES 10</b>	<p>Espaguetis boloÑesa <i>BoloÑesa spaguettis</i></p> <p>Tortilla francesa con lama de jamón de york y rodaja de tomate <i>Omelette with ham and tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>JUEVES 11</b>	<p>Crema reina <i>Queen cream</i></p> <p>Jamonicos de pollo asados con patatas <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p> 	<b>VIERNES 12</b>	<p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i></p> <p>Merluza a la plancha con ensalada <i>Grilled hake with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<p>kcal 716,61 Prot (g) 40,94 Lip (g) 28,59 HC (g) 73,58</p>
<b>VIERNES 15</b>	<p>Macarrones napolitana <i>Napolitan macaroni</i></p> <p>Lomo adobado con zanahoria baby <i>Marinated loin with baby carrot</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MARTES 16</b>	<p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Pechugas plancha con patatas y ensalada <i>Breasts with potatoes and salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MIERCOLES 17</b>	<p>Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i></p> <p>Ventresca romana con rodaja de tomate <i>Roman ventresca with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>JUEVES 18</b>	<p>Sopa de cocido <i>Soup cooked</i></p> <p>Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>VIERNES 19</b>	<p>Arroz con pescado <i>Rice with fish</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada <i>Omelette with ham and lettuce</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p> 	<p>kcal 702,1 Prot (g) 35,21 Lip (g) 40,27 HC (g) 86,14</p>
<b>LUNES 22</b>	<p>Acelgas con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i></p> <p>Jamonicos de pollo al chilindrón <i>Chilindrón chicken ham</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MARTES 23</b>	<p>Garbanzos con verduras <i>Chickpea with vegetables</i></p> <p>Escalope empanado con ensalada <i>Breaded escalope with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MIERCOLES 24</b>	<p>Arroz con pollo <i>Rice with chicken</i></p> <p>Merluza en salsa americana <i>Hake with american sauce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>JUEVES 25</b>	<p>Puré de calabacín <i>Mashed vegetables</i></p> <p>Pavo estofado con patata <i>Turkey stew with potatoes</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p> 	<b>VIERNES 26</b>	<p>Coditos con chorizo <i>Macaroni with sausage</i></p> <p>Tortilla paisana con lama de jamón york y ensalada <i>Omelets with ham and lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<p>kcal 784 Prot (g) 44,79 Lip (g) 26,14 HC (g) 79,63</p>
<b>LUNES 29</b>		<b>MARTES 30</b>	<p>Lentejas estofadas <i>Stex lentils</i></p> <p>Mero a la andaluza con rodaja de tomate <i>Mere with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 	<b>MIERCOLES 31</b>	<p>Fideos a la cazuela <i>Noodle casserole</i></p> <p>Hamburguesas en salsa con lechuga <i>Hamburguer with sauce and lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p> 					

"Queremos escucharte para servirte bien"

# ¿Sabías Que...?

## HÁBITOS SALUDABLES

Una alimentación saludable provee al niño de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento así como para reforzar su sistema inmunológico.

La educación es la base para una correcta nutrición, por eso la familia desempeña un papel fundamental en el fomento de una vida saludable.

Hacer deporte en familia, desayunar y cenar juntos puede ayudar a los padres a inculcar en sus hijos buenos hábitos nutricionales.



¡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 siguiendo la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena es un momento tan importante como la comida, por ello hay que planificarla bien, primer plato, segundo y postre, debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria y tiene que ser complementaria con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal.



### Comida

### Cena

Cereal, patata o legumbre	----->	Verdura/Hortaliza
Verdura	----->	Cereal o Patata
Carne	----->	Pescado o Huevo
Pescado	----->	Carne magra o Huevo
Huevo	----->	Carne magra o Pescado
Fruta	----->	Lácteo o Fruta
Lácteo	----->	Fruta



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"**

