

<p>LUNES 5</p> <p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Lomo a la riojana <i>Riojana loin</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MARTES 6</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 7</p> <p>Garbanzos estofados <i>Chickpea stew</i></p> <p>Croquetas de jamón con ensalada <i>Ham Croquettes with Salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>JUEVES 1</p> <p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i></p> <p>Lomo de sajonia con champiñones <i>Sausage loin with mushrooms</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>VIERNES 2</p> <p>Arroz con pollo <i>Rice with chicken</i></p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada <i>Omelette with salad</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>kcal 710,98 Prot (g) 42,81 Lip (g) 34,90 HC (g) 80,11</p>
<p>LUNES 12</p> <p>Acelgas con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i></p> <p>Albóndigas a la jardinera y ensalada <i>Meatball with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MARTES 13</p> <p>Arroz mixto <i>Mixed rice</i></p> <p>Ventresca a la vasca <i>Ventresca a la vasca</i></p> <p>Flan y Pan / <i>Flan and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 14</p> <p>Alubias blancas con verduras <i>Beans with vegetables</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada <i>Potatoes omelette with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>JUEVES 8</p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of zucchini</i></p> <p>Pollo guisado con ensalada <i>Stewed chicken with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>VIERNES 9</p> <p>Coditos con chorizo <i>Coditos with chorizo</i></p> <p>Tortilla de atún con rodaja de tomate <i>Tuna omelette with ham slush york and tomato slice</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>kcal 754,98 Prot (g) 41,40 Lip (g) 25,66 HC (g) 57,94</p>
<p>LUNES 19</p> <p>Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i></p> <p>San Jacobo con lechuga <i>San Jacobo with lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MARTES 20</p> <p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Pechugas plancha con calabacín <i>Breasts with zucchini</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 21</p> <p>Espaguetis con queso y tomate <i>Spaguettis with cheese and tomato</i></p> <p>Tortilla 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>	<p>JUEVES 15</p> <p>Sopa de cocido <i>Chicken soup</i></p> <p>Pollo asado con lechuga <i>Chiken with lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>VIERNES 16</p> <p>Macarrones napolitana <i>Macarroni napolitana</i></p> <p>Bacalao a la vizcaína <i>Cod to vizcaina</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 702,1 Prot (g) 35,21 Lip (g) 40,27 HC (g) 86,14</p>
<p>LUNES 26</p> <p>Espirales gratinados <i>Gratin spirals</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>	<p>MARTES 27</p> <p>Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i></p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 28</p> <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>	<p>JUEVES 22</p> <p>Crema reina <i>Queen cream</i></p> <p>Salchichas al horno con tomate <i>Sausages with tomato</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>VIERNES 23</p> <p>Arroz tres delicias <i>Rice tree delights</i></p> <p>Merluza al horno 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>
<p>LUNES 26</p> <p>Espirales gratinados <i>Gratin spirals</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>	<p>MARTES 27</p> <p>Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i></p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 28</p> <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>	<p>JUEVES 22</p> <p>Crema reina <i>Queen cream</i></p> <p>Salchichas al horno con tomate <i>Sausages with tomato</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>VIERNES 23</p> <p>Arroz tres delicias <i>Rice tree delights</i></p> <p>Merluza al horno con ensalada <i>Grilled hake with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 736,4 Prot (g) 30,97 Lip (g) 46,47 HC (g) 71,04</p>

¿Sabías Que...?

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Comer productos de temporada es la opción ideal para disfrutar de los productos en su mejor momento.

Entre las verduras de esta temporada disponemos de acelga, calabaza, coliflor, puerros, o judías verdes. Y entre las frutas los cítricos son las estrellas estos meses, naranjas, mandarinas y las fresas entre otras.

Por eso es tan aconsejable preparar a los pequeños de la casa macedonias de frutas en la que los cítricos sean los ingredientes principales.



¡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

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"**

Nuestros menús están elaborados y supervisados por Dietistas-Nutricionistas siguiendo la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

