



		MIERCOLES 2	<p>Lentejas estofadas <i>Stew lentils</i></p> <p>San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	JUEVES 3	<p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Lomo de sajonia con champiñones <i>Sajonia loin with mushrooms</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p>	VIERNES 4	<p>Arroz con calamares <i>Rice with squid</i></p> <p>Tortilla de chorizo con lama de queso y ensalada <i>Omelette with cheese lama and salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 710,98 Prot (g) 42,81 Lip (g) 34,90 HC (g) 80,11</p>		
VIERNES 7	<p>Espirales con chorizo <i>Spirals with chorizo</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>	MARTES 8	<p>Brócoli con patatas <i>Broccoli 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>	MIERCOLES 9	<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>	JUEVES 10	<p>Crema de verduras <i>Vegetables cream</i></p> <p>Pollo asado con patatas <i>Grilled chicken with potatoes</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	VIERNES 11	<p>Garbanzos con arroz <i>Chickpeas with rice</i></p> <p>Tortilla francesa con lama de pavo y rodaja de tomate <i>French omelette with cheese lama and tomato slice</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p>	<p>kcal 754,98 Prot (g) 41,40 Lip (g) 25,66 HC (g) 57,94</p>
LUNES 14	<p>Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i></p> <p>Lomo a la riojana con lechuga <i>Riojana loin and lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MARTES 15	<p>Macarrones gratinados <i>Gratin macaroni</i></p> <p>Bacalao al horno con verduras <i>Baked cod with vegetables</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MIERCOLES 16	<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>	JUEVES 17	<p>Sopa de cocido <i>Soup cooked</i></p> <p>Pechugas empanadas con lechuga <i>Breasts with lettuce</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p>	VIERNES 18	<p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i></p> <p>Hamburguesa en salsa de zanahoria <i>Hamburger in carrot sauce</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>
LUNES 21	<p>Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i></p> <p>Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MARTES 22	<p>Acelgas con jamón <i>Green beans with ham</i></p> <p>Pollo pepitoria <i>Pepitoria chicken</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MIERCOLES 23	<p>Espaguetis con queso y tomate <i>Spaguettis with cheese and tomato</i></p> <p>Tortilla de atún con lama de jamón de york y lechuga <i>Tuna omelette with ham and lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	JUEVES 24	<p>Crema reina <i>Queen cream</i></p> <p>Salchichas frescas con tomate <i>Sausages with tomato</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p>	VIERNES 25	<p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i></p> <p>Lomo en salsa con ensalada de tomate <i>Loin in sauce with tomato salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>Albóndigas con tomate <i>Meat balls</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i></p>
LUNES 28	<p>Espirales napolitana <i>Napolitana spirals</i></p> <p>Pavo a la plancha con rodaja de tomate <i>Turkey with tomato slice</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MARTES 29	<p>Brócoli con patatas <i>Broccoli with potatoes</i></p> <p>Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MIERCOLES 30	<p>Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i></p> <p>Salmón en salsa con ensalada <i>Salmon in sauce with salad</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p>	JUEVES 31	<p>Sopa de fideos con picadillo de huevo <i>Egg noodle soup with egg hash</i></p> <p>Pollo asado con patatas panadera <i>Grilled chicken with potatoes</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>			

¿Sabías Que...?

Frutas de temporada

La primavera es la estación del color. Poco a poco se acaban los cítricos invernales pero podemos compensarlo con los fresones que también son muy ricos en vitamina C. Si eliges fruta de temporada será más sabrosa, económica y mantendrá mejor sus características nutricionales. Los nísperos o las fresas son frutas específicas de este mes y hasta final de verano podrás encontrar en el mercado melocotón, sandía, cerezas o albaricoques. Recuerda que lo recomendable es consumir 5 raciones diarias de frutas y verduras.



¡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"**

