

LUNES 9	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	MARTES 10	Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i>	MIERCOLES 11	Espaguetis con queso y tomate <i>Spaguettis with cheese and tomato</i>	JUEVES 12	Crema reina <i>Queen cream</i>	VIERNES 13	Arroz con calamares <i>Rice with squid</i>	kcal 716,61 Prot (g) 40,94 Lip (g) 28,59 HC (g) 73,58
	San Marino con ensalada <i>San marino with salad</i>		Jamonicos de pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i>		Tortilla francesa con lama de jamón de york y lechuga <i>Omelette with ham and lettuce</i>		Salchichas al horno con tomate <i>Sausages with tomato</i>		Merluza en salsa verde con ensalada <i>Hake in sauce with salad</i>	
	Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	
VIERNES 16	Espirales gratinados <i>Gratin spirals</i>	MARTES 17	Brócoli con patatas <i>Broccoli with potatoes</i>	MIERCOLES 18	Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i>	JUEVES 19	Sopa de cocido <i>Soup cooked</i>	VIERNES 20	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i>	kcal 736,4 Prot (g) 30,97 Lip (g) 46,47 HC (g) 71,04
	Lomo adobado con guarnición <i>Marinated loin with garrison</i>		Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato</i>		Ventresca al horno con rodaja de tomate <i>Ventresca with tomato</i>		Pechugas empanadas con calabacín <i>Breasts with zucchini</i>		Tortilla de patata con ensalada <i>Omelette with ham and lettuce</i>	
	Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i>	
LUNES 23		MARTES 24	Coditos napolitana <i>Napolitan codito</i>	MIERCOLES 25	Garbanzos con verduras <i>Chickpea with vegetables</i>	JUEVES 26	Arroz con pollo <i>Rice with chicken</i>	VIERNES 27	Puré de calabacín <i>Mashed vegetables</i>	kcal 754,98 Prot (g) 41,40 Lip (g) 25,66 HC (g) 57,94
			Merluza en salsa americana con lechuga <i>Hake with american sauce with lettuce</i>		Estofado de pavo con patatas <i>Turkey stew with potatoes</i>		Tortilla de atún con lama de queso y rodaja de tomate <i>Omelets with cheese lama and salad</i>		Escalope empanado con ensalada <i>Breaded escalope with salad</i>	
			Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>		Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	



¿Sabías Que...?

Beneficios de las legumbres

Las legumbres son uno de los alimentos más nutritivos que existen. Son una fuente importante de proteínas de alto valor biológico con un alto contenido en fibra y vitaminas del grupo B.

Es recomendable el consumo de legumbres 1 - 2 días a la semana, alubias, lentejas, garbanzos...nos aportan muchas proteínas, son pobres en grasa y son una fuente importante de hierro y de fibra.



¡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

Cereal, patata o legumbre ----->
 Verdura ----->
 Carne ----->
 Pescado ----->
 Huevo ----->
 Fruta ----->
 Lácteo ----->

Cena

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

