

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

5 Arroz con tomate  
Rice with tomato

Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

6 Garbanzos estofados  
Chickpea stew

Hamburguesas de pescado con lechuga  
Fish burgers with lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

7 Sopa de pescado  
Fish soup

Salchichas frescas al horno con ensalada  
Fresh sausages baked with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

8 Brócoli con jamón  
Broccoli with ham

Cabezada romana con champiñones salteados  
Roman bridle with sauteed mushrooms

Fruta y Pan / Fruit and bread

9 Espaguetis con atún  
Spaghetti with tuna

Tortilla española con tomate  
Spanish tortilla with tomato

Yogur y Pan / Yogurt and bread



13 **FIESTAS DEL PILAR**



15 Puré de calabaza  
Pumpkin puree

Gallineta al horno con verduras  
Baked chicken with vegetables

Yogur y Pan / Yogurt and bread

16 Arroz con calamares  
Rice with squid

Croquetas de pescado con lechuga  
Fish croquettes with lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

19 Lentejas con arroz  
Lentils with rice

Albóndigas con tomate y ensalada  
Meatballs with tomato and salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

20 Acelgas con patatas  
Swiss chard with potatoes

Fogonero al horno con verduras  
Stoker baked with vegetables

Fruta y Pan / Fruit and bread

21 Espirales boloñesa  
Bolognese spirals

Tortilla de francesa con lama de queso y ensalada de tomate  
Omelette with cheese and tomato salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

22 Arroz tres delicias  
Three delicias rice

Lomo de sajonia con calabacín orly  
Saxon cork with zucchini orly

Fruta y Pan / Fruit and bread

23 Garbanzos montañesa  
Mountain chickpeas

Merluza romana con limón y lechuga  
Roman hake with lemon and lettuce

Yogur y Pan / Yogurt and bread

26 Espaguetis napolitana  
Neapolitan spirals

Lomo plancha con champiñones  
Grilled loin with mushrooms

Fruta y Pan / Fruit and bread

27 Crema de verduras  
Vegetables cream

Salchichas viena con ensalada  
Vienna sausages with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

28 Arroz con tomate  
Rice with tomatoe

Perca en salsa americana  
Perch in American sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

29 Brócoli con jamón  
Broccoli with ham

San jacob con ensalada  
San jacob with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

30 Lentejas con chorizo  
Lentils with chorizo

Tortilla española con jamón york y tomate  
Spanish tortilla with ham and tomato

Yogur y Pan / Yogurt and bread



**cores**  
colectividades  
y restaurantes

*Caterina*  
Diet



### 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...

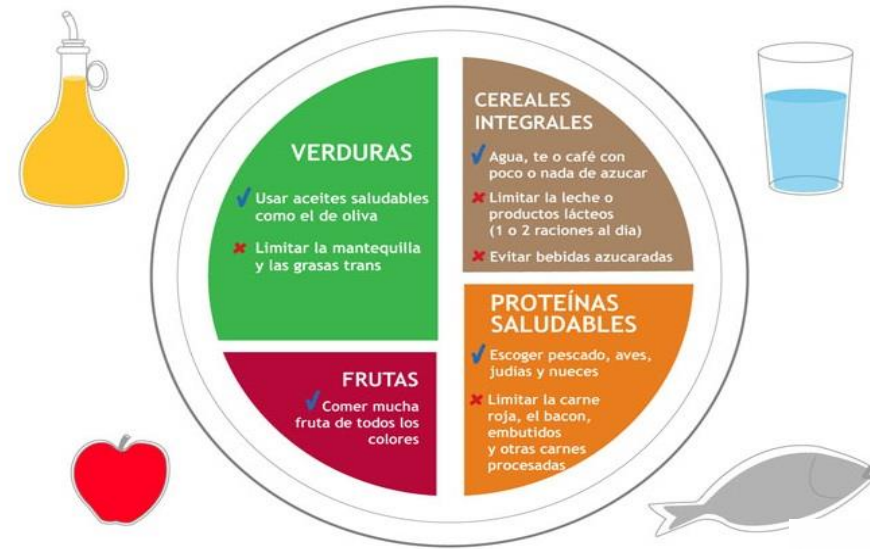
Verdura/Hortaliza  
Cereal o Patata  
Pescado o Huevo  
Carne magra o Huevo  
Carne magra o Pescado  
Lácteo o Fruta  
Fruta



¡ 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

## EL PLATO SALUDABLE



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"



[www.cores-sl.com](http://www.cores-sl.com) / [www.caterinadiet.com](http://www.caterinadiet.com)