

	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Espaguetis con tomate y huevo duro <i>Spagueti with tomato and egg</i> Lomo sajonia en salsa de champiñones <i>Sajonia loin in mushroom sauce</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> Ternera guisada <i>Stewed veal</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Lentejas estofadas <i>Lentils stew</i> Tortilla de calabacín con lechuga <i>Zucchini omelette with lettuce</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> Pechugas a la plancha con ensalada de tomate <i>Chicken with tomato salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Tallarines napolitana <i>Napolitan noodles</i> Salchichas con tomate <i>Sausages with tomato</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Lomo a la plancha con ensalada <i>Loin with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Arroz milanesa <i>Rice breaded</i> Cabezada con patatas <i>Head with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Acelgas con patata <i>Green beans with potato</i> Pollo pepitoria <i>Pepitoria chicken</i> Yogur y pan integral / <i>Yogurt and bread</i>	Alubias blancas con verduras <i>White beans with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Potato omelette with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i> Tortilla francesa con lama de queso Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Sopa de estrellitas con pollo <i>Soup with chicken</i> Lomo adobado con tomate <i>Adobated loin with tomato</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Fideos a la cazuela <i>Noodle casserole</i> Pollo asado con patatas <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Garbanzos con verduras <i>Chickpeas with vegetables</i> Lomo empanado con ensalada <i>Breaded loin with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Arroz con tomate <i>Grice with tomatoe</i> Pavo finas hierbas con ensalada <i>Loin with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas jardinera <i>Garden lentils</i> Cabezada a la plancha con calabacín <i>Marinated loin with zucchini</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Brócoli con patatas <i>Broccoli with potatoes</i> Hamburguesa a la riojana <i>Riojan burger</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Macarrones napolitana <i>Napolitan macaroni</i> Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>Omelette with tomato slice</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Pechugas en salsa de naranja <i>Chicken with orange sauce</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Alubias blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Revuelto de champiñones y jamón <i>Scrambled eggs with mushrooms and ham</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>
LUNES 29	MARTES 30			
Coditos con chorizo <i>Coditos with sausage</i> Lomo en salsa <i>Loin in sauce</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	Sopa de pollo <i>Chicken soup</i> Pollo asado con patatas <i>Chick with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>			



### 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...	debes cenar...
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



¡ 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

colectividades  
y restaurantes



### EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Sonia Español Sangüesa (Doctora en Ciencia y Tecnología de los Alimentos) y  
Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034)

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"

