

### Lunes



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**3**  
Tallarines con atún  
Tuna spaghetti (P, G, H, L)  
Tortilla española con rodaja de tomate (H)  
Spanish omelette with tomato slice  
Fruta y pan

**4**  
Brócoli con jamón  
Broccoli with ham  
Bacalao al horno con ensalada (P)  
Cod with salad  
Fruta y pan

**5**  
Arroz con verduras  
Rice with vegetables  
Pechugas en salsa de naranja  
Breast in orange sauce  
Fruta y pan

**6**  
Crema de verduras  
Vegetables cream  
Hamburguesa jardinera (S)  
Garden burger  
Yogur y pan

Val.nutricional:  
857 Kcal  
Prot: 45,2 g  
Lip: 21,2 g  
HC: 52 g

**9**  
Judías verdes rehogadas  
Green beans with potatoes  
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria (H)  
Omelette with salad  
Fruta y pan

**10**  
Coditos napolitana  
Napolitan coditos (G, H, L)  
Croquetas con ensalada de tomate  
Croquettes with tomato  
Fruta y pan

**11**  
Acelgas con bacon  
Switch with bacon  
Redondo de pavo en salsa  
Turkey in sauce  
Fruta y pan

**12**  
Garbanzos con verduras  
Chickpea with vegetables  
Merluza a la vasca con lechuga y maíz  
Vasque hake with salad (P)  
Yogur y pan

**13**  
Paella mixta (P, C)  
Mixed paella  
Pollo en pepitoria  
Pepitoria chicken  
Fruta y pan

Val.nutricional:  
841,2 Kcal  
Prot: 41,2 g  
Lip: 27 g  
HC: 65,1 g

**16**  
Puré de calabaza y puerro  
Pumpkin and leek puree  
Bacalao en salsa verde (P)  
Cod in green sauce  
Fruta y pan

**17**  
Alubias blancas estofadas  
White beans stew  
Tortilla de patata con ensalada (H)  
Potato omelette with salad  
Fruta y pan

**18**  
Arroz con tomate  
Rice with tomato  
Lomo Sajonia con ensalada de lechuga y maíz  
Loin with salad  
Fruta y pan integral

**19**  
Macarrones boloñesa  
Bolognese macaroni (G,H, L)  
Estofado de pavo  
Turkey stew  
Fruta y pan

**20**  
Judías verdes con patatas  
Green beans with potatoes  
Pechugas en salsa de champiñones y lechuga  
Chicken in mushrooms sauce  
Yogur y pan

Val.nutricional:  
874 Kcal  
Prot: 41,2 g  
Lip: 26,3 g  
HC: 64,9 g

**23**  
Sopa de fideos (G,H)  
Noodles soup  
Merluza al orio con ensalada (P)  
Orio hake with salad  
Fruta y pan

**24**  
Lentejas con verduras  
Lentils with vegetables  
Albóndigas jardinera (G,H,S)  
Garden meatballs  
Fruta y pan

**25**  
Judías verdes con patata  
Green beans with potatoes  
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria  
Chicken with salad  
Fruta y pan

**26**  
Arroz con pollo y verduras  
Rice with chicken and vegetables  
Lomo a la riojana  
Riojan loin  
Yogur y pan

**27**  
Espaguetis con atún  
Spaguetts with tuna  
Tortilla española con ensalada  
Spanish omelette with salad  
Fruta y pan

Val.nutricional:  
824 Kcal  
Prot: 39,2 g  
Lip: 24 g  
HC: 61,9 g

**30**  
Arroz de calamares (M)  
Rice with fish  
Pavo a la plancha con champiñones  
Turkey with mushrooms  
Fruta y pan

**31**  
Brócoli salteado con ajos  
Sauteed broccoli  
Salchichas encebolladas  
Sausages with onions  
Fruta y pan





### 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!

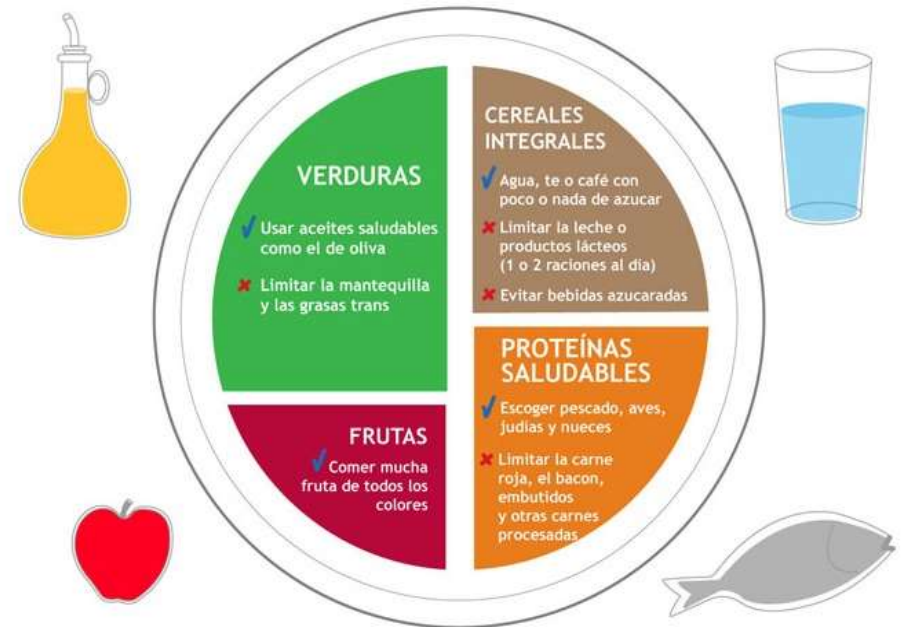
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

### EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"



### Lunes



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

9  
Tallarines con atún  
Tuna spaghetti (P, G, H, L)  
Tortilla española con rodaja de tomate (H)  
Spanish omelette with tomato slice  
Fruta y pan

4  
Brócoli con ajos  
Broccoli with onions  
Bacalao al horno con ensalada (P)  
Cod with salad  
Fruta y pan

5  
Arroz con verduras  
Rice with vegetables  
Pechugas en salsa de naranja  
Breast in orange sauce  
Fruta y pan

6  
Crema de verduras  
Vegetables cream  
Hamburguesa jardinera (S)  
Garden burger  
Yogur y pan

9  
Judías verdes rehogadas  
Green beans with potatoes  
Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria (H)  
Omelette with salad  
Fruta y pan

10  
Coditos napolitana  
Napolitan coditos (G, H, L)  
Croquetas de pescado con ensalada de tomate  
Croquettes with tomato  
Fruta y pan

11  
Acelgas con patata  
Switch with potatoes  
Redondo de pavo en salsa  
Turkey in sauce  
Fruta y pan

12  
Garbanzos con verduras  
Chickpea with vegetables  
Merluza a la vasca con lechuga y maiz  
Vasque hake with salad (P)  
Yogur y pan

13  
Paella mixta (P, C)  
Mixed paella  
Pollo en pepitoria  
Pepitoria chicken  
Fruta y pan

16  
Puré de calabaza y puerro  
Pumpkin and leek puree  
Bacalao en salsa verde (P)  
Cod in green sauce  
Fruta y pan

17  
Alubias blancas estofadas  
White beans stew  
Tortilla de patata con ensalada (H)  
Potato omelette with salad  
Fruta y pan

18  
Arroz con tomate  
Rice with tomato  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maiz  
Chicken with salad  
Fruta y pan integral

19  
Macarrones con tomate  
Macaroni with tomato (G,H, L)  
Estofado de pavo  
Turkey stew  
Fruta y pan

20  
Judías verdes con patatas  
Green beans with potatoes  
Pechugas en salsa de champiñones y lechuga  
Chicken in mushrooms sauce  
Yogur y pan

23  
Sopa de fideos (G,H)  
Noodles soup  
Merluza al orio con ensalada (P)  
Orio hake with salad  
Fruta y pan

24  
Lentejas con verduras  
Lentils with vegetables  
Hamburguesa jardinera (G,H,S)  
Garden burger  
Fruta y pan

25  
Judías verdes con patata  
Green beans with potatoes  
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria  
Chicken with salad  
Fruta y pan

26  
Arroz con pollo y verduras  
Rice with chicken and vegetables  
Pavo a la riojana  
Riojan turkey  
Yogur y pan

27  
Espaguetis con atún  
Spaguetis with tuna  
Tortilla española con ensalada  
Spanish omelette with salad  
Fruta y pan

30  
Arroz de calamares (M)  
Rice with fish  
Pavo a la plancha con champiñones  
Turkey with mushrooms  
Fruta y pan

31  
Brócoli salteado con ajos  
Sautéed broccoli  
Salchichas de ave encebolladas  
Sausages with onions  
Fruta y pan





### 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!

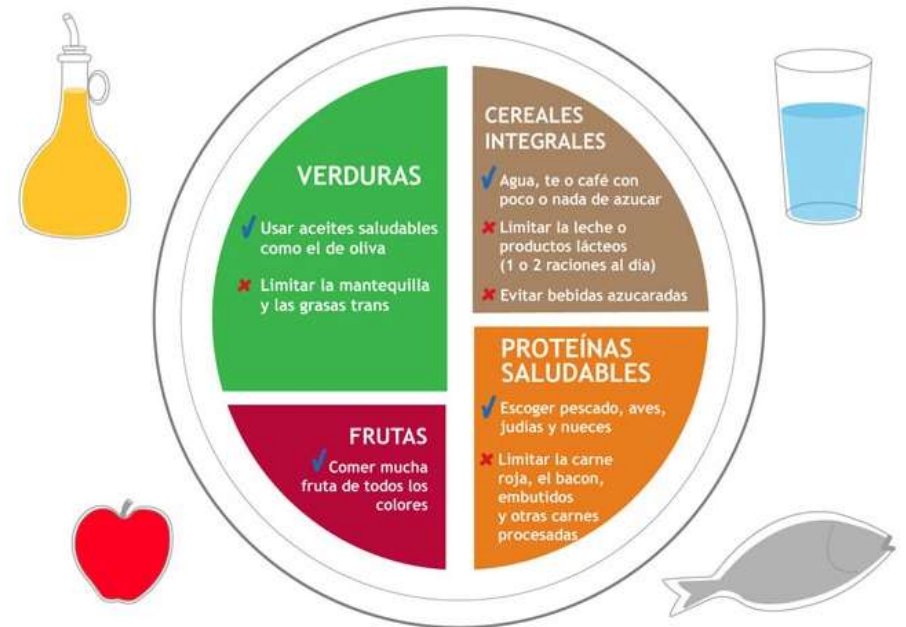
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

### EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"



### Lunes



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

3  
Tallarines con tomate  
Tuna spaguettis (G, H, L)  
Tortilla española con rodaja de tomate (H)  
Spanish omelette with tomato slice  
Fruta y pan

4  
Brócoli con jamón  
Broccoli with ham  
Lomo al horno con ensalada  
Loin with salad  
Fruta y pan

5  
Arroz con verduras  
Rice with vegetables  
Pechugas en salsa de naranja  
Breast in orange sauce  
Fruta y pan

6  
Crema de verduras  
Vegetables cream  
Hamburguesa jardinera (S)  
Garden burger  
Yogur y pan

9  
Judías verdes rehogadas  
Green beans with potatoes  
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria (H)  
Omelette with salad  
Fruta y pan

10  
Coditos napolitana  
Napolitan coditos (G, H, L)  
Croquetas con ensalada de tomate  
Croquettes with tomato  
Fruta y pan

11  
Acelgas con bacon  
Switch with bacon  
Redondo de pavo en salsa  
Turkey in sauce  
Fruta y pan

12  
Garbanzos con verduras  
Chickpea with vegetables  
Estofado de ternera  
Bean stew  
Yogur y pan

13  
Paella de verduras  
vegetables paella  
Pollo en pepitoria  
Pepitoria chicken  
Fruta y pan

16  
Puré de calabaza y puerro  
Pumpkin and leek puree  
Pavo en salsa  
Turkey in sauce  
Fruta y pan

17  
Alubias blancas estofadas  
White beans stew  
Tortilla de patata con ensalada (H)  
Potato omelette with salad  
Fruta y pan

18  
Arroz con tomate  
Rice with tomato  
Lomo Sajonia con ensalada de lechuga y maiz  
Loin with salad  
Fruta y pan integral

19  
Macarrones boloñesa  
Bolognesa macaroni (G,H, L)  
Estofado de pavo  
Turkey stew  
Fruta y pan

20  
Judías verdes con patatas  
Green beans with potatoes  
Pechugas en salsa de champiñones y lechuga  
Chicken in mushrooms sauce  
Yogur y pan

23  
Sopa de fideos (G,H)  
Noodles soup  
Pechugas a la plancha con ensalada  
Chicken with salad  
Fruta y pan

24  
Lentejas con verduras  
Lentils with vegetables  
Albóndigas jardinera (G,H,S)  
Garden meatballs  
Fruta y pan

25  
Judías verdes con patata  
Green beans with potatoes  
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria  
Chicken with salad  
Fruta y pan

26  
Arroz con pollo y verduras  
Rice with chicken and vegetables  
Lomo a la riojana  
Riojan loin  
Yogur y pan

27  
Espaguetis con tomate  
Spaguettis with tomato  
Tortilla española con ensalada  
Spanish omelette with salad  
Fruta y pan

30  
Arroz con tomate  
Rice with tomato  
Pavo a la plancha con champiñones  
Turkey with mushrooms  
Fruta y pan

31  
Brócoli salteado con ajos  
Sauteed broccoli  
Salchichas encebolladas  
Sausages with onions  
Fruta y pan





### 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!

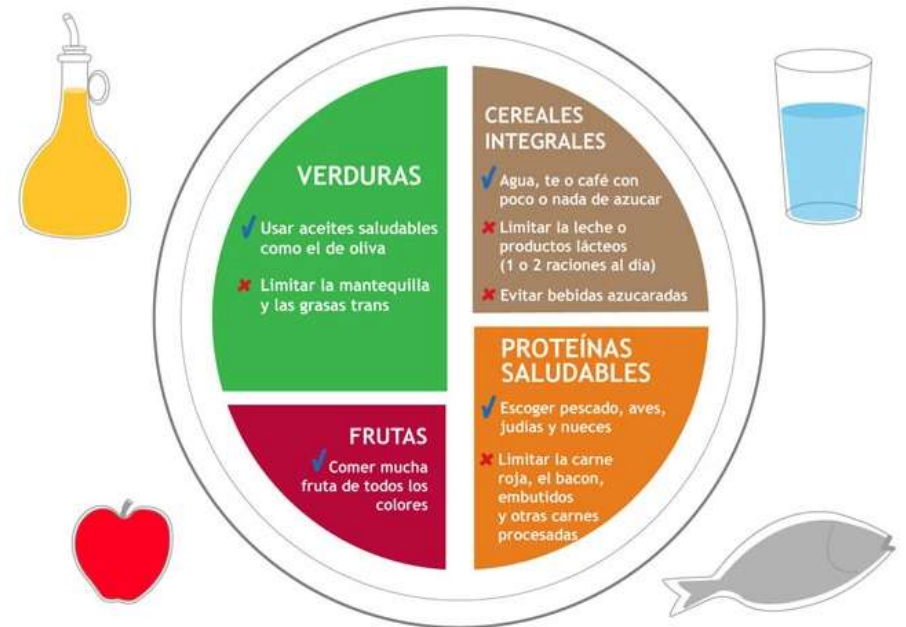
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

### EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"



### Lunes



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**Tallarines (pasta sin gluten) con atún**<sup>3</sup>  
 Tortilla española con rodaja de tomate (H)  
 Spanish omelette with tomato slice  
 Fruta y pan sin gluten

**Brócoli con jamón**<sup>4</sup>  
 Broccoli with ham  
 Bacalao al horno con ensalada (P)  
 Cod with salad  
 Fruta y pan sin gluten

**Arroz con verduras**<sup>5</sup>  
 Rice with vegetables  
 Pechugas en salsa de naranja  
 Breast in orange sauce  
 Fruta y pan sin gluten

**Crema de verduras**<sup>6</sup>  
 Vegetables cream  
 Hamburguesa jardinera (S)  
 Garden burger  
 Fruta y pan sin gluten

**Coditos napolitana (pasta sin gluten)**<sup>10</sup>  
 Napolitan coditos  
 Merluza al horno con ensalada de tomate  
 Hake with tomato  
 Fruta y pan sin gluten

**Acelgas con bacon**<sup>11</sup>  
 Switch with bacon  
 Redondo de pavo en salsa  
 Turkey in sauce  
 Fruta y pan sin gluten

**Garbanzos con verduras**<sup>12</sup>  
 Chickpea with vegetables  
 Merluza a la vasca con lechuga y maiz  
 Vasque hake with salad (P)  
 Fruta y pan sin gluten

**Paella mixta (P, C)**<sup>13</sup>  
 Mixed paella  
 Pollo en pepitoria  
 Pepitoria chicken  
 Fruta y pan sin gluten

**Alubias blancas estofadas**<sup>17</sup>  
 White beans stew  
 Tortilla de patata con ensalada (H)  
 Potato omelette with salad  
 Fruta y pan sin gluten

**Arroz con tomate**<sup>18</sup>  
 Rice with tomato  
 Lomo Sajonia con ensalada de lechuga y maiz  
 Loin with salad  
 Fruta y pan sin gluten

**Macarrones boloñesa (pasta sin gluten)**<sup>19</sup>  
 Bolognesa macaroni  
 Estofado de pavo  
 Turkey stew  
 Fruta y pan sin gluten

**Judías verdes con patatas**<sup>20</sup>  
 Green beans with potatoes  
 Pechugas en salsa de champiñones y lechuga  
 Chicken in mushrooms sauce  
 Fruta y pan sin gluten

**Lentejas con verduras**<sup>24</sup>  
 Lentils with vegetables  
 Hamburguesa jardinera (S)  
 Garden burger  
 Fruta y pan sin gluten

**Judías verdes con patata**<sup>25</sup>  
 Green beans with potatoes  
 Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Chicken with salad  
 Fruta y pan sin gluten

**Arroz con pollo y verduras**<sup>26</sup>  
 Rice with chicken and vegetables  
 Lomo a la riojana  
 Riojan loin  
 Fruta y pan sin gluten

**Espaguetis con atún (pasta sin gluten)**<sup>27</sup>  
 Spaguetis with tuna  
 Tortilla española con ensalada  
 Spanish omelette with salad  
 Fruta y pan sin gluten

**Brócoli salteado con ajos**<sup>31</sup>  
 Sauteed broccoli  
 Salchichas encebolladas  
 Sausages with onions  
 Fruta y pan sin gluten

**Arroz de calamares (M)**<sup>30</sup>  
 Rice with fish  
 Pavo a la plancha con champiñones  
 Turkey with mushrooms  
 Fruta y pan sin gluten





### 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!

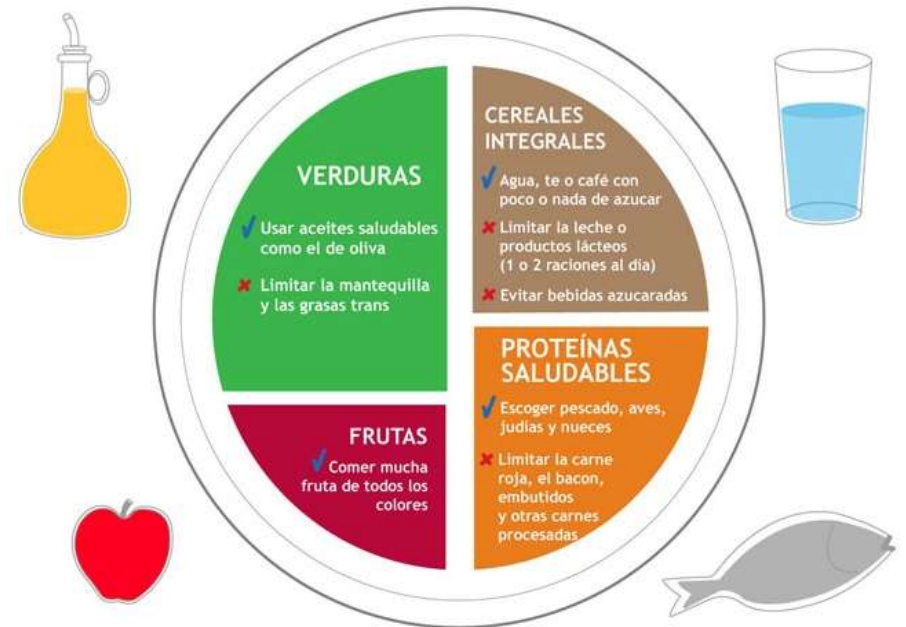
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

### EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"

