

Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



7
Arroz con tomate
Lomo Sajonia con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:769/Pr:58/HC:70/Gr:35

8
Crema de verduras
Bacalao vizcaína (P)
Fruta y pan integral
Kcal:741/Pr:57/HC:65/Gr:58

9
Alubias estofadas (Sf)
Hamburguesa con tomate (S, Sf)
Yogur y pan
Kcal:738/Pr:30/HC:49/Gr:24

10
Espaguetis con atún (G, L, P)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan
Kcal:792/Pr:36/HC:108/Gr:83

13
Crema de verduras
Albóndigas jardinera (G,H,S)
Fruta y pan
Kcal:798/Pr:45/HC:72/Gr:36

14
Lentejas con verduras
Merluza al orio con ensalada de tomate (P)
Fruta y pan
Kcal:740/Pr:49/HC:69/Gr:44

15
Arroz con verduras
Lomo a la riojana con ensalada y zanahoria (G, S)
Yogur y pan integral
Kcal:739/Pr:16/HC:64/Gr:41

16
Judías verdes con patata (Sf)
Pollo asado con pimientos
Fruta y pan
Kcal:729/Pr:43/HC:68/Gr:27

17
Macarrones boloñesa (G,H,L,Sf) *Pasta integral*
Tortilla de atún con ensalada de tomate (P,H)
Fruta y pan
Kcal:758/Pr:34/HC:70/Gr:41

20
Arroz tres delicias
Pechugas a la plancha con tomate en ensalada
Fruta y pan
Kcal:782/Pr:36/HC:60/Gr:22

21
Puré de calabacín
Salchichas encebolladas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:789/Pr:26/HC:50/Gr:27

22
Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan integral
Kcal:741/Pr:51/HC:51/Gr:30

23
Coditos con chorizo (G,H,L)
Merluza romana con mayonesa (P,G,H)
Yogur y pan
Kcal:786/Pr:41/HC:65/Gr:32

24
Brócoli rehogado
Magro en salsa de ciruelas
Fruta y pan
Kcal:720/Pr:31/HC:52/Gr:27

27
Garbanzos con espinacas
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan
Kcal:784/Pr:62/HC:55/Gr:26

28
Espirales gratinadas (G,H,L)
Jamoncitos de pollo con quinoa y lechuga
Fruta y pan
Kcal:743/Pr:53/HC:78/Gr:41

29
Crema de verduras
Merluza en salsa verde (P, G)
Fruta y pan integral
Kcal:716/Pr:31/HC:71/Gr:48

30
Arroz milanesa
Hamburguesa a la plancha con patatas (S)
Fruta y pan
Kcal:755/Pr:28/HC:73/Gr:42

31
Judías verdes con patata
Pavo guisado con lechuga
Yogur y pan
Kcal:794/Pr:30/HC:51/Gr:31



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

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

i Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

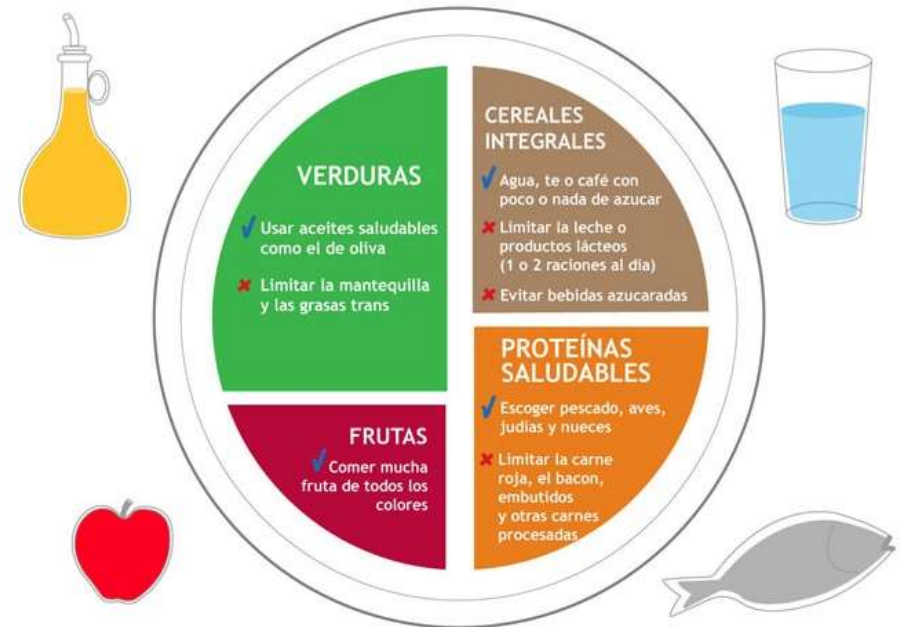
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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



7
Arroz con tomate
Pavo con ensalada de lechuga y maiz
Fruta y pan

8
Crema de verduras
Bacalao vizcaína (P)
Fruta y pan integral

9
Alubias estofadas (Sf)
Hamburguesa con tomate (S, Sf)
Yogur y pan

10
Espaguetis con atún (G, L, P)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maiz (H)
Fruta y pan

13
Crema de verduras
Hamburguesa jardinera (G,H,S)
Fruta y pan

14
Lentejas con verduras
Merluza al orio con ensalada de tomate (P)
Fruta y pan

15
Arroz con verduras
Pavo a la riojana con ensalada y zanahoria (G, S)
Yogur y pan integral

16
Judías verdes con patata (Sf)
Pollo asado con pimientos
Fruta y pan

17
Macarrones napolitana (G,H,L,Sf) *Pasta integral*
Tortilla de atún con ensalada de tomate (P,H)
Fruta y pan

20
Arroz tres delicias
Pechugas a la plancha con tomate en ensalada
Fruta y pan

21
Puré de calabacín
Salchichas de ave encebolladas con ensalada de lechuga y maiz
Fruta y pan

22
Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan integral

23
Coditos con tomate (G,H,L)
Merluza romana con mayonesa (P,G,H)
Yogur y pan

24
Brócoli rehogado
Pavo en salsa de ciruelas
Fruta y pan

27
Garbanzos con espinacas
Tortilla española con ensalada de lechuga y maiz (H)
Fruta y pan

28
Espirales gratinadas (G,H,L)
Jamoncitos de pollo con quinoa y lechuga
Fruta y pan

29
Crema de verduras
Merluza en salsa verde (P, G)
Fruta y pan integral

30
Arroz con verduras
Hamburguesa a la plancha con patatas (S)
Fruta y pan

31
Judías verdes con patata
Pavo guisado con lechuga
Yogur 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

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

i Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

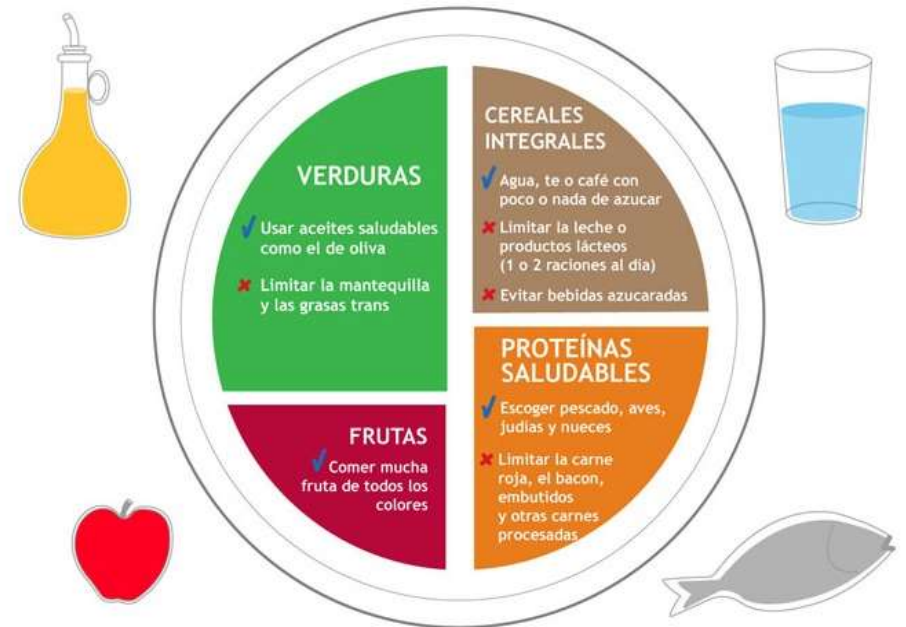
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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



4
Crema de calabacín (Sf)
Redondo de pavo con lechuga y maíz (G, Sf)
Fruta y pan integral

2
Lentejas con arroz
Salchichas en salsa
Yogur y pan

7
Arroz con tomate
Lomo Sajonia con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

8
Crema de verduras
Croquetas de jamón (G,S,H,L)
Fruta y pan integral

9
Alubias estofadas (Sf)
Hamburguesa con tomate (S, Sf)
Yogur y pan

10
Espaguetis con tomate (G, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan

13
Crema de verduras
Albóndigas jardinera (G,H,S)
Fruta y pan

14
Lentejas con verduras
Pechugas de pollo con ensalada de tomate
Fruta y pan

15
Arroz con verduras
Lomo a la riojana con ensalada y zanahoria (G, S)
Yogur y pan integral

16
Judías verdes con patata (Sf)
Pollo asado con pimientos
Fruta y pan

17
Macarrones boloñesa (G,H,L,Sf) *Pasta integral*
Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)
Fruta y pan

20
Arroz tres delicias
Pechugas a la plancha con tomate en ensalada
Fruta y pan

21
Puré de calabacín
Salchichas encebolladas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

22
Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan integral

23
Coditos con chorizo (G,H,L)
Estofado de pavo
Yogur y pan

24
Brócoli rehogado
Magro en salsa de ciruelas
Fruta y pan

27
Garbanzos con espinacas
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan

28
Espirales gratinadas (G,H,L)
Jamoncitos de pollo con quinoa y lechuga
Fruta y pan

29
Crema de verduras
Tortilla de patata con lechuga (H)
Fruta y pan integral

30
Arroz milanesa
Hamburguesa a la plancha con patatas (S)
Fruta y pan

31
Judías verdes con patata
Pavo guisado con lechuga
Yogur 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

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

i Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

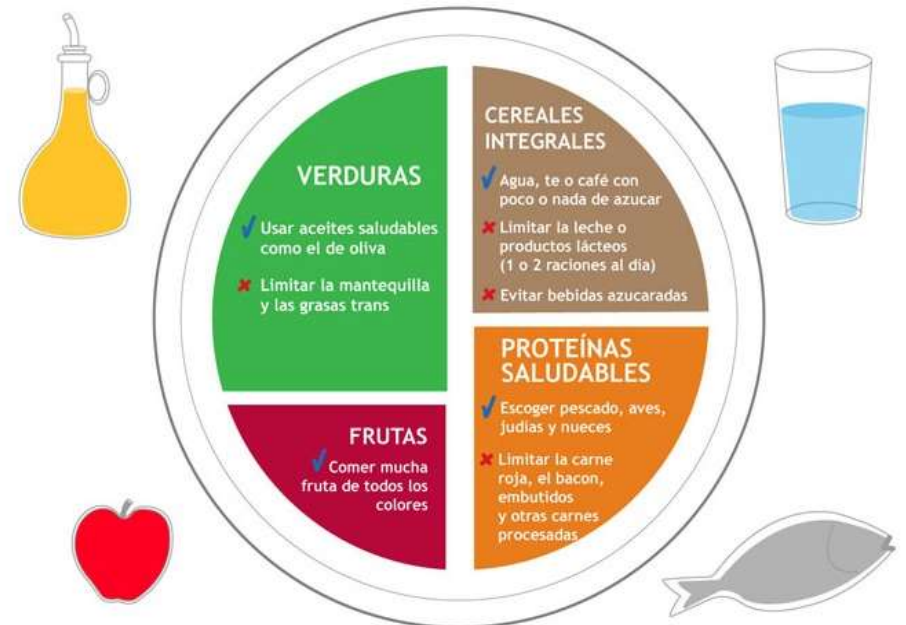
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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



Crema de calabacín (Sf)
Macarrones con tomate y queso (G,H,L)
Fruta y pan integral

Lentejas con arroz
Judías verdes rehogadas
Yogur y pan

Arroz con tomate
Borrajita salteada
Fruta y pan

Crema de verduras
Ensalada de patata
Fruta y pan integral

Alubias estofadas (Sf)
Canelones de espinacas (G,Fs,S,H,L)
Yogur y pan

Espaguetis con tomate (G, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maiz (H)
Fruta y pan

Crema de verduras
Macarrones con tomate (G,H)
Fruta y pan

Lentejas con verduras
Col salteada
Fruta y pan

Arroz con verduras
Borrajita salteada con ajos
Yogur y pan integral

Judías verdes con patata (Sf)
Sopa de verduras
Fruta y pan

Macarrones con tomate (G,H,L)
Pasta integral
Tortilla de patata con ensalada de tomate (P,H)
Fruta y pan

Arroz con verduras
Guisantes salteados
Fruta y pan

Puré de calabacín
Espirales con tomate (G,H)
Fruta y pan

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan integral

Coditos con napolitana (G,H,L)
Borrajita con patatas
Yogur y pan

Brócoli rehogado
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan

Garbanzos con espinacas
Tortilla española con ensalada de lechuga y maiz (H)
Fruta y pan

Espirales gratinadas (G,H,L)
Menestra rehogada
Fruta y pan

Crema de verduras
Revuelto de setas (H)
Fruta y pan integral

Arroz con verduras
Acelgas rehogadas
Fruta y pan

Judías verdes con patata
Fritada aragonesa
Yogur 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

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

i Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

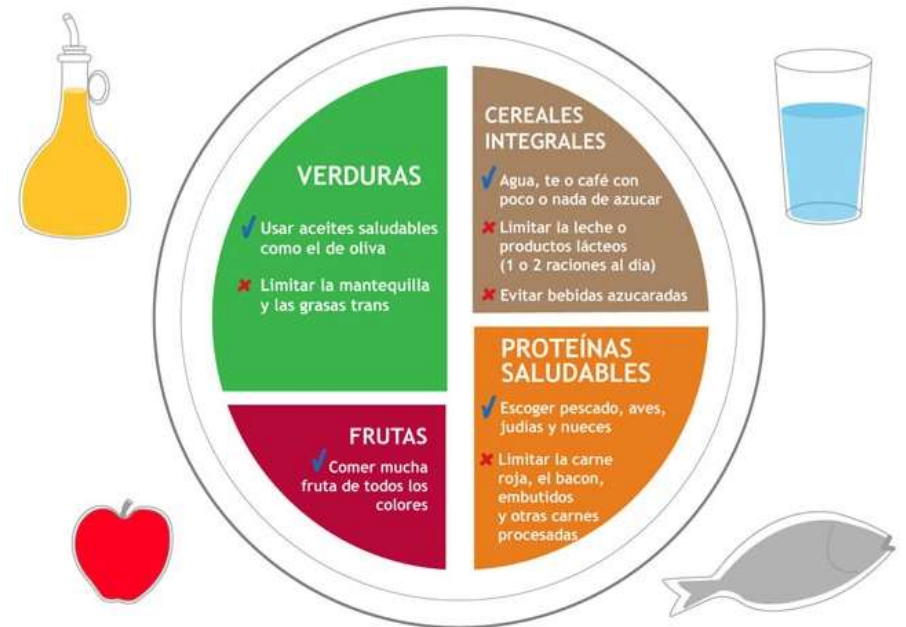
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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"

