

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves



Viernes

Macarrones boloñesa ⁸
(G,H,Sf,L)
Lomo en salsa pepitoria
Fruta y pan
Kcal:788/Pr:26/HC:54/Gr:30

Brócoli con patata ⁹
Pollo en salsa jardinera
Fruta y pan
Kcal:715/Pr:29/HC:67/Gr:22

Paella valenciana ¹⁰
Merluza a la vizcaína (P)
Yogur y **pan integral**
Kcal:751/Pr:34/HC:48/Gr:23

Alubias blancas estofadas ¹¹
Tortilla de patata con tomate natural (H)
Fruta y pan
Kcal:754/Pr:26/HC:41/Gr:22

Crema de verduras ¹²
Salchichas con ensalada
Fruta y pan
Kcal:727/Pr:28/HC:77/Gr:22

Lentejas con verduras ¹⁵
Tiras de pollo rebozadas (G,H)
Fruta y pan
Kcal:771/Pr:24/HC:87/Gr:21

Arroz con verduritas ¹⁶
Magro guisado
Fruta y pan
Kcal:777/Pr:39/HC:61/Gr:26

Acelgas con patata y jamón ¹⁷
Bacalao al horno con ensalada variada (P)
Yogur y **pan integral**
Kcal:701/Pr:28/HC:47/Gr:22

Espaguetis al gratén ¹⁸
(G,H,L)
Tortilla española con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan
Kcal:786/Pr:26/HC:79/Gr:22

Sopa con picadillo ¹⁹
Hamburguesa jardinera (S)
Fruta y pan
Kcal:769/Pr:24/HC:47/Gr:23

Arroz con tomate ²²
Tortilla de atún con lechuga y tomate (P,H)
Fruta y pan
Kcal:803/Pr:24/HC:88/Gr:39

Garbanzos estofados ²³
Chuleta Sajonia con champiñones
Fruta y pan
Kcal:746/Pr:31/HC:61/Gr:29

Judías verdes ²⁴
Pollo asado con lechuga
Yogur y **pan integral**
Kcal:801/Pr:28/HC:47/Gr:23

Lentejas con verduras ²⁵
Merluza a la andaluza con patatas (P)
Fruta y pan
Kcal:765/Pr:29/HC:40/Gr:21

Sopa de letras (G,H) ²⁶
Redondo de pavo asado
Fruta y pan
Kcal:775/Pr:29/HC:50/Gr:24



Alubias pintas estofadas ³⁰
Lomo cuatro quesos (L)
Fruta y pan
Kcal:790/Pr:58/HC:64/Gr:39

Arroz con pollo ³¹
Tortilla española con ensalada (H)
Yogur y **pan integral**
Kcal:812/Pr:28/HC:84/Gr:23

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves



Viernes

Macarrones boloñesa ⁸
(G,H,Sf,L)
Lomo en salsa pepitoria
Fruta y pan

Brócoli con patata ⁹
Pollo en salsa jardinera
Fruta y pan

Paella valenciana ¹⁰
Jamoncitos de pollo en salsa
Yogur y pan integral

Alubias blancas estofadas ¹¹
Tortilla de patata con tomate natural (H)
Fruta y pan

Crema de verduras ¹²
Salchichas con ensalada
Fruta y pan

Lentejas con verduras ¹⁵
Tiras de pollo rebozadas (G,H)
Fruta y pan

Arroz con verduritas ¹⁶
Magro guisado
Fruta y pan

Acelgas con patata y jamón ¹⁷
Cordon bleu con guarnición (G,H,L)
Yogur y pan integral

Espaguetis al gratén ¹⁸
(G,H,L)
Tortilla española con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan

Sopa con picadillo ¹⁹
Hamburguesa jardinera (S)
Fruta y pan

Arroz con tomate ²²
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan

Garbanzos estofados ²³
Chuleta Sajonia con champiñones
Fruta y pan

Judías verdes ²⁴
Pollo asado con lechuga
Yogur y pan integral

Lentejas con verduras ²⁵
Tortilla de patata con lechuga (H)
Fruta y pan

Sopa de letras (G,H) ²⁶
Redondo de pavo asado
Fruta y pan



Alubias pintas estofadas ³⁰
Lomo cuatro quesos (L)
Fruta y pan

Arroz con pollo ³¹
Tortilla española con ensalada (H)
Yogur y pan integral

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves



Viernes

8
Macarrones con tomate (G,H,L)
Pavo en salsa pepitoria
Fruta y pan

9
Brócoli con patata
Pollo en salsa jardinera
Fruta y pan

10
Paella valenciana
Merluza a la vizcaína (P)
Yogur y pan integral

11
Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata con tomate natural (H)
Fruta y pan

12
Crema de verduras
Salchichas de ave con ensalada
Fruta y pan

15
Lentejas con verduras
Tiras de pollo rebozadas (G,H)
Fruta y pan

16
Arroz con verduritas
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

17
Acelgas con patata y jamón
Bacalao al horno con ensalada variada (P)
Yogur y pan integral

18
Espaguetis al gratén (G,H,L)
Tortilla española con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan

19
Sopa con picadillo
Hamburguesa de ternera jardinera (S)
Fruta y pan

22
Arroz con tomate
Tortilla de atún con lechuga y tomate (P,H)
Fruta y pan

23
Garbanzos estofados
Pavo plancha con champiñones
Fruta y pan

24
Judías verdes
Pollo asado con lechuga
Yogur y pan integral

25
Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza con patatas (P)
Fruta y pan

26
Sopa de letras (G,H)
Redondo de pavo asado
Fruta y pan



30
Alubias pintas estofadas
Pechugas cuatro quesos (L)
Fruta y pan

31
Arroz con pollo
Tortilla española con ensalada (H)
Yogur y pan integral

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves



Viernes

Macarrones con tomate⁸
(G,H)
Sopa de verduras
Fruta y pan

Brócoli con patata⁹
Fideuá de verduras
Fruta y pan

Paella de verduras¹⁰
Judías verdes
Yogur y *pan integral*

Alubias blancas estofadas¹¹
Tortilla de patata con tomate natural (H)
Fruta y pan

Crema de verduras¹²
Arroz con tomate
Fruta y pan

Lentejas con verduras¹⁵
Borraja en salsa verde
Fruta y pan

Arroz con verduritas¹⁶
Crema de coliflor con picatostes
Fruta y pan

Acelgas con patata¹⁷
Albóndigas vegetales
Yogur y *pan integral*

Espaguetis al gratén¹⁸
(G,H,L)
Tortilla española con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan

Judías verdes¹⁹
Hamburguesa vegetal
Fruta y pan

Arroz con tomate²²
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan

Garbanzos estofados²³
Coles de Bruselas con ajitos fritos
Fruta y pan

Judías verdes²⁴
Patatas con verduras
Yogur y *pan integral*

Lentejas con verduras²⁵
Crema de calabacín
Fruta y pan

Sopa de letras (G,H)²⁶
Borraja con patatas
Fruta y pan



Alubias pintas estofadas³⁰
Pisto manchego
Fruta y pan

Arroz con verduras³¹
Tortilla española con ensalada (H)
Yogur y *pan integral*



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!

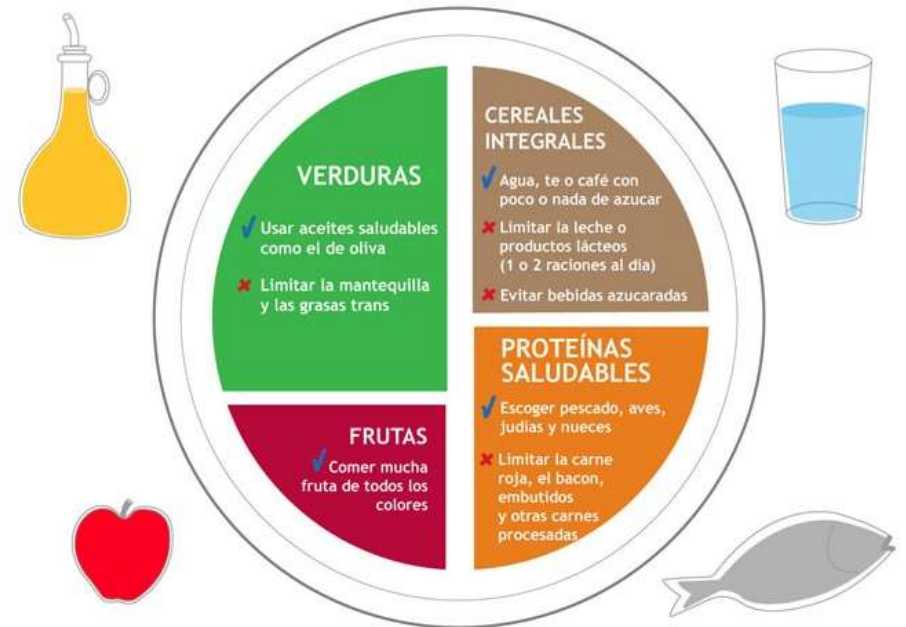
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* Según el Reglamento (UE) n° 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 N^o 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"

