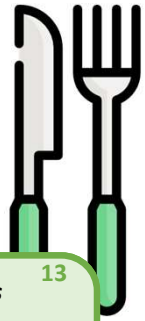
Colegio Cantín y Gamboa

SEPTIEMBRE 2024

Basal

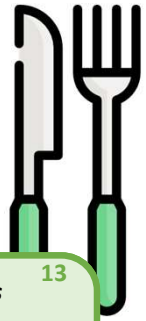


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 ***Lentejas con verduras*** ***Estofado de pavo*** ***Fruta y pan*** *Kcal:802/Pr:26/HC:66/Gr:33*	10 ***Coditos con atún*** *(G,H,P)* ***Merluza al orio con ensalada*** *(P)* ***Fruta y pan*** *Kcal:855/Pr:34/HC:84/Gr:29*	11 ***Judías verdes*** ***Pollo asado con patatas y lechuga*** ***Yogur y pan integral*** *Kcal:819/Pr:28/HC:55/Gr:20*	12 ***Alubias pintas estofadas*** ***Tortilla española con ensalada*** *(H)* ***Fruta y pan*** *Kcal:791/Pr:28/HC:45/Gr:26*	13 ***Arroz de verduras*** ***Pavo finas hierbas con ensalada variada*** ***Fruta y pan*** *Kcal:865/Pr:30/HC:87/Gr:30*
16 ***Brócoli con ajitos*** ***Albóndigas de pollo a la jardinera y lechuga*** *(G,H,S)* ***Fruta y pan*** *Kcal:784/Pr:24/HC:54/Gr:26*	17 ***Arroz con pollo*** ***Magro en salsa de ciruelas*** ***Fruta y pan*** *Kcal:777/Pr:37/HC:80/Gr:26*	18 ***Lentejas con verduras*** ***Bacalao al horno con ensalada variada*** *(P)* ***Yogur y pan integral*** *Kcal:701/Pr:28/HC:47/Gr:22*	19 ***Judías verdes con tomate*** ***Tortilla francesa con lama de queso*** *(H,L)* ***Fruta y pan*** *Kcal:786/Pr:26/HC:79/Gr:22*	20 ***Espaguetis boloñesa****(G,H,L)* ***Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz*** *(G,H)* ***Fruta y pan*** *Kcal:779/Pr:24/HC:85/Gr:21*
23 ***Macarrones con queso*** *(G,H,L)* ***Jamoncitos de pollo al horno*** ***Fruta y pan*** *Kcal:812/Pr:51/HC:85/Gr:33*	24 ***Crema de calabacín y zanahoria*** ***Lomo empanado con lechuga y maíz*** *(G,H)* ***Fruta y pan*** *Kcal:790/Pr:58/HC:64/Gr:39*	25 ***Arroz con tomate*** ***Tortilla de calabacín y ensalada*** *(H)* ***Yogur y pan integral*** *Kcal:812/Pr:28/HC:84/Gr:23*	26 ***Judías verdes salteadas*** ***Merluza romana con mayonesa*** *(P,G,H)* ***Fruta y pan*** *Kcal:788/Pr:65/HC:55/Gr:39*	27 ***Lentejas con arroz*** ***Chuleta de pavo con ensalada*** ***Fruta y pan*** *Kcal:802/Pr:62/HC:54/Gr:28*
30 ***Arroz con tomate*** ***Merluza a la andaluza*** *(P,G)* ***Fruta y pan*** *Kcal:750/Pr:30/HC:75/Gr:30*				

Colegio Cantín y Gamboa

SEPTIEMBRE 2024

No pescado

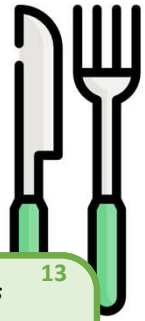


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 *Lentejas con verduras* *Estofado de pavo* *Fruta y pan*	10 *Coditos con tomate (G,H)* *Pastel de carne (H)* *Fruta y pan*	11 *Judías verdes* *Pollo asado con patatas y lechuga* *Yogur y pan integral*	12 *Alubias pintas estofadas* *Tortilla española con ensalada (H)* *Fruta y pan*	13 *Arroz de verduras* *Pavo finas hierbas con ensalada variada* *Fruta y pan*
16 *Brócoli con ajitos* *Albóndigas de pollo a la jardinera y lechuga (G,H,S)* *Fruta y pan*	17 *Arroz con pollo* *Magro en salsa de ciruelas* *Fruta y pan*	18 *Lentejas con verduras* *Lomo Sajonia con pimientos* *Yogur y pan integral*	19 *Judías verdes con tomate* *Tortilla francesa con lama de queso (H,L)* *Fruta y pan*	20 *Espaguetis boloñesa(G,H,L)* *Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz (G,H)* *Fruta y pan*
23 *Macarrones con queso (G,H,L)* *Jamoncitos de pollo al horno* *Fruta y pan*	24 *Crema de calabacín y zanahoria* *Lomo empanado con lechuga y maíz (G,H)* *Fruta y pan*	25 *Arroz con tomate* *Tortilla de calabacín y ensalada (H)* *Yogur y pan integral*	26 *Judías verdes salteadas* *San Jacobo con ensalada (G,H,S,L)* *Fruta y pan*	27 *Lentejas con arroz* *Chuleta de pavo con ensalada* *Fruta y pan*
30 *Arroz con tomate* *Contramuslo de pollo con ensalada* *Fruta y pan*				

Colegio Cantín y Gamboa

SEPTIEMBRE 2024

No cerdo

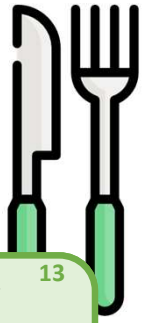


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 *Lentejas con verduras* *Estofado de pavo* *Fruta y pan*	10 *Coditos con atún (G,H,P)* *Merluza al orio con ensalada (P)* *Fruta y pan*	11 *Judías verdes* *Pollo asado con patatas y lechuga* *Yogur y pan integral*	12 *Alubias pintas estofadas* *Tortilla española con ensalada (H)* *Fruta y pan*	13 *Arroz de verduras* *Pavo finas hierbas con ensalada variada* *Fruta y pan*
16 *Brócoli con ajitos* *Albóndigas de pollo a la jardinera y lechuga (G,H,S)* *Fruta y pan*	17 *Arroz con pollo* *Merluza en salsa (G,P)* *Fruta y pan*	18 *Lentejas con verduras* *Bacalao al horno con ensalada variada (P)* *Yogur y pan integral*	19 *Judías verdes con tomate* *Tortilla francesa con lama de queso (H,L)* *Fruta y pan*	20 *Espaguetis con tomate (G,H,L)* *Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz (G,H)* *Fruta y pan*
23 *Macarrones con queso (G,H,L)* *Jamoncitos de pollo al horno* *Fruta y pan*	24 *Crema de calabacín y zanahoria* *Merluza al horno con lechuga y maíz (P)* *Fruta y pan*	25 *Arroz con tomate* *Tortilla de calabacín y ensalada (H)* *Yogur y pan integral*	26 *Judías verdes salteadas* *Merluza romana con mayonesa (P,G,H)* *Fruta y pan*	27 *Lentejas con arroz* *Chuleta de pavo con ensalada* *Fruta y pan*
30 *Arroz con tomate* *Merluza a la andaluza (P,G)* *Fruta y pan*				

Colegio Cantín y Gamboa

SEPTIEMBRE 2024

Vegetariano



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 *Lentejas con verduras* *Espinacas a la crema* *Fruta y pan*	10 *Coditos con tomate (G,H)* *Ensaladilla (H)* *Fruta y pan*	11 *Judías verdes* *Patatas guisadas* *Yogur y pan integral*	12 *Alubias pintas estofadas* *Tortilla española con ensalada (H)* *Fruta y pan*	13 *Arroz de verduras* *Ensalada tropical* *Fruta y pan*
16 *Brócoli con ajitos* *Albóndigas vegetales (G,H,S)* *Fruta y pan*	17 *Arroz con verduras* *Ensalada ilustrada* *Fruta y pan*	18 *Lentejas con verduras* *Migas a la pastora (G,H)* *Yogur y pan integral*	19 *Judías verdes con tomate* *Tortilla francesa con lama de queso (H,L)* *Fruta y pan*	20 *Espaguetis napolitana (G,H,L)* *Crema de verduras* *Fruta y pan*
23 *Macarrones con queso (G,H,L)* *Hamburguesa vegetal* *Fruta y pan*	24 *Crema de calabacín y zanahoria* *Ensalada de garbanzos* *Fruta y pan*	25 *Arroz con tomate* *Tortilla de calabacín y ensalada (H)* *Yogur y pan integral*	26 *Judías verdes salteadas* *Tallarines al limón (G,H)* *Fruta y pan*	27 *Lentejas con arroz* *Albóndigas vegetales (G,H,S)* *Fruta y pan*
30 *Arroz con tomate* *Crema de verduras* *Fruta y pan*				

cores colectividades y restaurantes

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

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

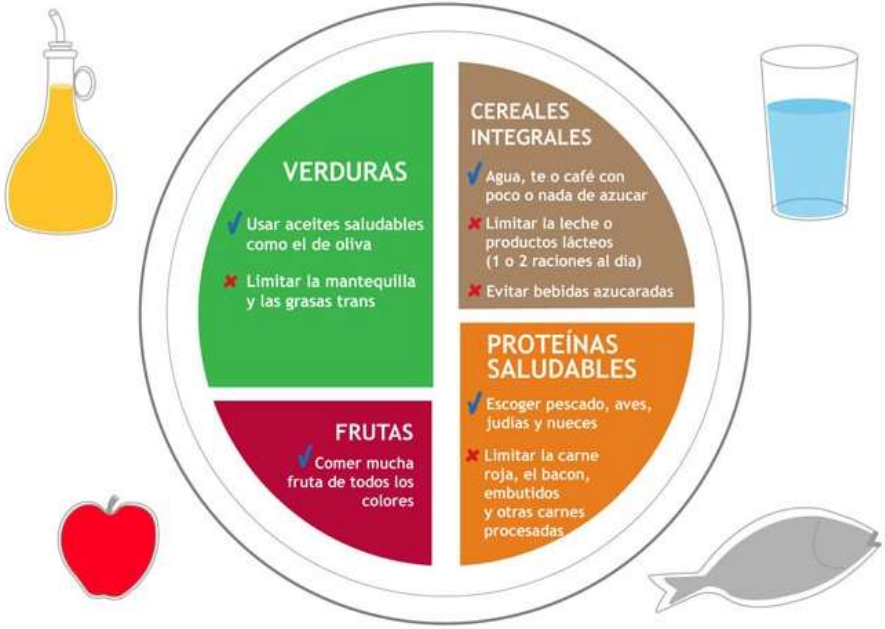
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
N°Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
N°Col. ARA00410

Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas **UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"**

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 · AENOR SEGURIDAD ALIMENTARIA ISO 22000 · AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001

RSA 2024 · IQNet CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM