

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tallarines con queso ⁴
(G,H,L)
Jamonicitos de pollo al horno
Fruta y pan
Kcal:812/Pr:51/HC:85/Gr:33

Crema de calabacín y zanahoria ⁵
Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)
Fruta y pan
Kcal:790/Pr:58/HC:64/Gr:39

Arroz con tomate ⁶
Tortilla de calabacín y lechuga (H)
Yogur y pan integral
Kcal:812/Pr:28/HC:84/Gr:23

Judías verdes salteadas ⁷
Merluza romana con mayonesa (P,G,H)
Fruta y pan
Kcal:788/Pr:65/HC:55/Gr:39

Lentejas con arroz ⁸
Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Kcal:802/Pr:62/HC:54/Gr:28

Arroz con tomate ¹¹
Merluza a la andaluza (P,G)
Fruta y pan
Kcal:750/Pr:30/HC:75/Gr:30

Judías verdes con patata ¹²
Chuleta Sajonia con champiñones
Fruta y pan
Kcal:784/Pr:27/HC:55/Gr:29

Coliflor gratinada (L) ¹³
Pollo asado con lechuga
Yogur y pan integral
Kcal:754/Pr:28/HC:47/Gr:23

Garbanzos con espinacas ¹⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan
Kcal:765/Pr:29/HC:40/Gr:21

Espirales gratinados (L,G,H) ¹⁵
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Kcal:775/Pr:29/HC:50/Gr:24

Lentejas con arroz ¹⁸
San marino con lechuga (P,G,H,L,S)
Fruta y pan
Kcal:812/Pr:51/HC:85/Gr:33

Crema de calabacín y zanahoria ¹⁹
Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)
Fruta y pan
Kcal:790/Pr:58/HC:64/Gr:39

Coditos con chorizo (G,H) ²⁰
Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan integral
Kcal:812/Pr:28/HC:84/Gr:23

Brócoli rehogado ²¹
Albóndigas en salsa de tomate (G,H,S)
Fruta y pan
Kcal:786/Pr:26/HC:79/Gr:22

Arroz con pollo y verduras ²²
Bacalao en salsa verde (P,G)
Fruta y pan
Kcal:769/Pr:24/HC:47/Gr:23

Coliflor gratinada (L) ²⁵
Pechugas de pollo empanadas con ensalada de lechuga y maíz (G,H)
Fruta y pan
Kcal:777/Pr:33/HC:56/Gr:22

Paella valenciana ²⁶
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan
Kcal:814/Pr:31/HC:89/Gr:29

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ²⁷
Estofado de pavo
Yogur y pan integral
Kcal:808/Pr:28/HC:77/Gr:22

Borraja con patatas ²⁸
Salchichas al horno con lechuga (Sf)
Fruta y pan
Kcal:784/Pr:29/HC:40/Gr:26

Judías blancas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde (P,G)
Fruta y pan
Kcal:827/Pr:29/HC:68/Gr:36



No pescado
Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tallarines con queso ⁴
(G,H,L)
Jamonicitos de pollo al horno
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ⁵
Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)
Fruta y pan

Arroz con tomate ⁶
Tortilla de calabacín y lechuga (H)
Yogur y pan integral

Judías verdes salteadas ⁷
San Jacobo con ensalada (L, G,H)
Fruta y pan

Lentejas con arroz ⁸
Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

Arroz con tomate ¹¹
Pavo a la plancha con pimientos
Fruta y pan

Judías verdes con patata ¹²
Chuleta Sajonia con champiñones
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ¹³
Pollo asado con lechuga
Yogur y pan integral

Garbanzos con espinacas ¹⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan

Espirales gratinados (L,G,H) ¹⁵
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

Lentejas con arroz ¹⁸
Pechugas a la plancha con lechuga
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ¹⁹
Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)
Fruta y pan

Coditos con chorizo (G,H) ²⁰
Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan integral

Brócoli rehogado ²¹
Albóndigas en salsa de tomate (G,H,S)
Fruta y pan

Arroz con pollo y verduras ²²
Pollo en salsa (G)
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ²⁵
Pechugas de pollo empanadas con ensalada de lechuga y maíz (G,H)
Fruta y pan

Paella valenciana ²⁶
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ²⁷
Estofado de pavo
Yogur y pan integral

Borraja con patatas ²⁸
Salchichas al horno con lechuga (Sf)
Fruta y pan

Judías blancas estofadas ²⁹
Pechugas de pollo en salsa (G)
Fruta y pan



No cerdo
Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Tallarines con queso ⁴
(G,H,L)
Jamonicitos de pollo al horno
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ⁵
Bacalao al horno con hortalizas (P)
Fruta y pan

Arroz con tomate ⁶
Tortilla de calabacín y lechuga (H)
Yogur y pan integral

Judías verdes salteadas ⁷
Merluza romana con mayonesa (P,G,H)
Fruta y pan

Lentejas con arroz ⁸
Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

Arroz con tomate ¹¹
Merluza a la andaluza (P,G)
Fruta y pan

Judías verdes con patata ¹²
Pechugas de pollo con champiñones
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ¹³
Pollo asado con lechuga
Yogur y pan integral

Garbanzos con espinacas ¹⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan

Espirales gratinados (L,G,H) ¹⁵
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

Lentejas con arroz ¹⁸
Pechugas a la plancha con lechuga
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ¹⁹
Merluza al horno con lechuga y maíz (G,H)
Fruta y pan

Coditos con tomate (G,H) ²⁰
Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan integral

Brócoli rehogado ²¹
Albóndigas de pollo en salsa de tomate (G,H,S)
Fruta y pan

Arroz con pollo y verduras ²²
Bacalao en salsa verde (P,G)
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ²⁵
Pechugas de pollo empanadas con ensalada de lechuga y maíz (G,H)
Fruta y pan

Paella valenciana ²⁶
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ²⁷
Estofado de pavo
Yogur y pan integral

Borraja con patatas ²⁸
Salchichas de ave al horno con lechuga (Sf)
Fruta y pan

Judías blancas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde (P,G)
Fruta y pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tallarines con queso ⁴
(G,H,L)
Menestra rehogada
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ⁵
Garbanzos con verduras
Fruta y pan

Arroz con tomate ⁶
Tortilla de calabacín y lechuga (H)
Yogur y pan integral

Judías verdes salteadas ⁷
Lasaña de verduras (P,G,H)
Fruta y pan

Lentejas con arroz ⁸
Coles de Bruselas rehogadas
Fruta y pan

Arroz con tomate ¹¹
Crema de calabaza con quesitos (L)
Fruta y pan

Judías verdes con patata ¹²
Albóndigas vegetales
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ¹³
Revuelto de setas (H)
Yogur y pan integral

Garbanzos con espinacas ¹⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan

Espirales gratinados (L,G,H) ¹⁵
Pisto manchego
Fruta y pan

Lentejas con arroz ¹⁸
Brócoli en salsa de quesos (L)
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ¹⁹
Arroz de verduras
Fruta y pan

Coditos con tomate (G,H) ²⁰
Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan integral

Brócoli rehogado ²¹
Alubias con verduras
Fruta y pan

Arroz con verduras ²²
Cardo en salsa de almendras (Fs)
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ²⁵
Hamburguesa vegetal
Fruta y pan

Menestra rehogada ²⁶
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ²⁷
Espinacas a la crema
Yogur y pan integral

Borraja con patatas ²⁸
Migas a la pastora
Fruta y pan

Judías blancas estofadas ²⁹
Acelgas rehogadas
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...	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!

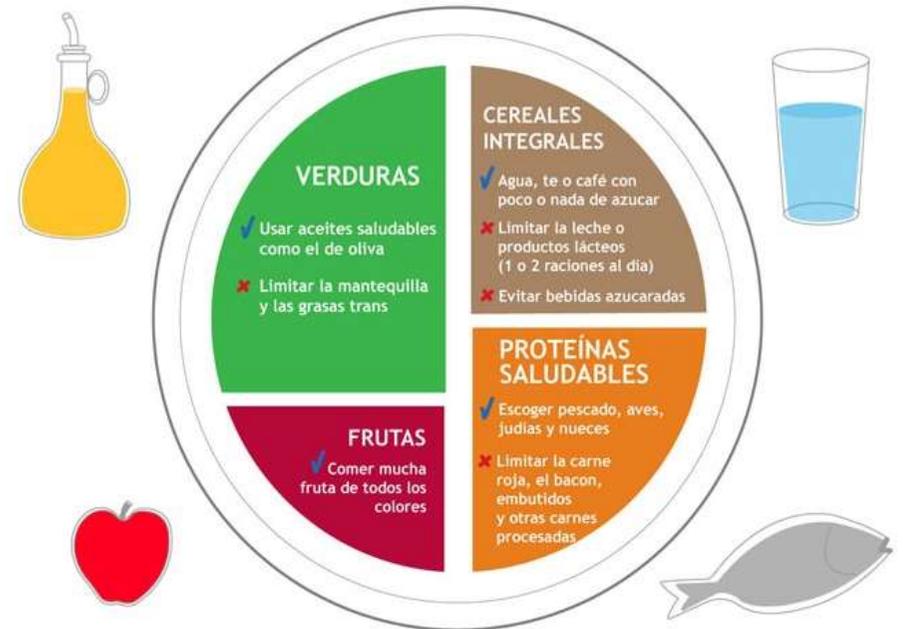
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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
Nº Col. ARA00034

Diana Gimeno Sequí
Dietista-Nutricionista
Nº 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"

