

Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Judías verdes rehogadas ¹

Chuleta Sajonia con champiñones

Fruta y pan

Kcal:784/Pr:27/HC:55/Gr:29

Garbanzos con espinacas ²

Pollo asado con lechuga

Yogur y pan integral

Kcal:754/Pr:28/HC:47/Gr:23

Coliflor con patata ³

Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan

Kcal:765/Pr:29/HC:40/Gr:21

Espirales gratinados (L,G,H) ⁴

Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria

Fruta y pan

Kcal:775/Pr:29/HC:50/Gr:24

Lentejas con arroz ⁷

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 ⁸

Lomo empanado con lechuga y maíz (G,H)

Fruta y pan

Kcal:790/Pr:58/HC:64/Gr:39

Tallarines al wok (G,H) ⁹

Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)

Yogur y pan integral

Kcal:812/Pr:28/HC:84/Gr:23



Coliflor gratinada (L) ¹⁴

Pechugas de pollo empanadas con ensalada (G,H)

Fruta y pan

Kcal:777/Pr:33/HC:56/Gr:22

Paella valenciana ¹⁵

Tortilla española con lechuga (H)

Fruta y pan

Kcal:814/Pr:31/HC:89/Gr:29

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ¹⁶

Estofado de pavo

Yogur y pan integral

Kcal:808/Pr:28/HC:77/Gr:22

Borraja con patatas ¹⁷

Salchichas al horno con lechuga (Sf)

Fruta y pan

Kcal:784/Pr:29/HC:40/Gr:26

Judías blancas estofadas ¹⁸

Merluza en salsa verde (P,G)

Fruta y pan

Kcal:827/Pr:29/HC:68/Gr:36

Lentejas con verduras ²¹

Hamburguesa de ternera con tomate (S)

Fruta y pan

Kcal:802/Pr:26/HC:66/Gr:33

Coditos con atún (G,H,P) ²²

Merluza al orio con ensalada (P)

Fruta y pan

Kcal:855/Pr:34/HC:84/Gr:29

Judías verdes ²³

Pollo asado con patatas y lechuga

Yogur y pan integral

Kcal:819/Pr:28/HC:55/Gr:20

Alubias pintas con chorizo ²⁴

Tortilla española con ensalada (H)

Fruta y pan

Kcal:791/Pr:28/HC:45/Gr:26

Arroz de verduras ²⁵

Lomo macerado con zanahoria baby

Fruta y pan

Kcal:865/Pr:30/HC:87/Gr:30

Brócoli con ajitos ²⁸

Lomo a la jardinera

Fruta y pan

Kcal:784/Pr:24/HC:54/Gr:26

Arroz con tomate ²⁹

Contramuslo de pollo en salsa de ciruelas

Fruta y pan

Kcal:777/Pr:37/HC:80/Gr:26

Lentejas con verduras ³⁰

Tortilla de patata con ensalada variada (H)

Yogur y pan integral

Kcal:701/Pr:28/HC:47/Gr:22

Espaguetis napolitana (G,H,L) ³¹

Bacalao a la riojana (P)

Fruta y pan

Kcal:786/Pr:26/HC:79/Gr:22



Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Judías verdes rehogadas ¹

Chuleta Sajonia con champiñones

Fruta y pan

Garbanzos con espinacas ²

Pollo asado con lechuga

Yogur y **pan integral**

Coliflor con patata ³

Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan

Espirales gratinados (L,G,H) ⁴

Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria

Fruta y pan

Lentejas con arroz ⁷

Jamoncitos de pollo en salsa pepitoria

Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ⁸

Lomo empanado con lechuga y maíz (G,H)

Fruta y pan

Tallarines al wok (G,H) ⁹

Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)

Yogur y **pan integral**



Coliflor gratinada (L) ¹⁴

Pechugas de pollo empanadas con ensalada (G,H)

Fruta y pan

Paella valenciana ¹⁵

Tortilla española con lechuga (H)

Fruta y pan

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ¹⁶

Estofado de pavo

Yogur y **pan integral**

Borraja con patatas ¹⁷

Salchichas al horno con lechuga (Sf)

Fruta y pan

Judías blancas estofadas ¹⁸

Tiras de pollo con calabacín

Fruta y pan

Lentejas con verduras ²¹

Hamburguesa de ternera con tomate (S)

Fruta y pan

Coditos con tomate (G,H) ²²

Lomo a la plancha con ensalada

Fruta y pan

Judías verdes ²³

Pollo asado con patatas y lechuga

Yogur y **pan integral**

Alubias pintas con chorizo ²⁴

Tortilla española con ensalada (H)

Fruta y pan

Arroz de verduras ²⁵

Lomo macerado con zanahoria baby

Fruta y pan

Brócoli con ajitos ²⁸

Lomo a la jardinera

Fruta y pan

Arroz con tomate ²⁹

Contramuslo de pollo en salsa de ciruelas

Fruta y pan

Lentejas con verduras ³⁰

Tortilla de patata con ensalada variada (H)

Yogur y **pan integral**

Espaguetis napolitana (G,H,L) ³¹

Lomo a la riojana

Fruta y pan



Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Judías verdes rehogadas ¹

Pechugas con champiñones

Fruta y pan

Garbanzos con espinacas ²

Pollo asado con lechuga

Yogur y **pan integral**

Coliflor con patata ³

Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan

Espirales gratinados (L,G,H) ⁴

Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria

Fruta y pan

Lentejas con arroz ⁷

Jamoncitos de pollo en salsa pepitoria

Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ⁸

Merluza al horno con lechuga y maíz (P)

Fruta y pan

Tallarines al wok (G,H) ⁹

Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)

Yogur y **pan integral**



Coliflor gratinada (L) ¹⁴

Pechugas de pollo empanadas con ensalada (G,H)

Fruta y pan

Paella valenciana ¹⁵

Tortilla española con lechuga (H)

Fruta y pan

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ¹⁶

Estofado de pavo

Yogur y **pan integral**

Borraja con patatas ¹⁷

Salchichas de ave al horno con lechuga (Sf)

Fruta y pan

Judías blancas estofadas ¹⁸

Merluza en salsa verde (P,G)

Fruta y pan

Lentejas con verduras ²¹

Hamburguesa de ternera con tomate (S)

Fruta y pan

Coditos con atún (G,H,P) ²²

Merluza al orio con ensalada (P)

Fruta y pan

Judías verdes ²³

Pollo asado con patatas y lechuga

Yogur y **pan integral**

Alubias pintas con verduras ²⁴

Tortilla española con ensalada (H)

Fruta y pan

Arroz de verduras ²⁵

Pechugas a la plancha con zanahoria baby

Fruta y pan

Brócoli con ajitos ²⁸

Pollo a la jardinera

Fruta y pan

Arroz con tomate ²⁹

Contramuslo de pollo en salsa de ciruelas

Fruta y pan

Lentejas con verduras ³⁰

Tortilla de patata con ensalada variada (H)

Yogur y **pan integral**

Espaguetis napolitana (G,H,L) ³¹

Bacalao a la riojana (P)

Fruta y pan



Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Judías verdes rehogadas ¹

Albóndigas vegetales

Fruta y pan

Garbanzos con espinacas ²

Ensalada tropical

Yogur y **pan integral**

Coliflor con patata ³

Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan

Espirales gratinados (L,G,H) ⁴

Fritada aragonesa

Fruta y pan

Lentejas con arroz ⁷

Menestra salteada

Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ⁸

Hamburguesa vegetal

Fruta y pan

Tallarines al wok (G,H) ⁹

Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y maíz (H)

Yogur y **pan integral**



Coliflor gratinada (L) ¹⁴

Albóndigas vegetales

Fruta y pan

Paella de verduras ¹⁵

Tortilla española con lechuga (H)

Fruta y pan

Espaguetis con tomate y queso (G,H,L) ¹⁶

Espinacas a la crema

Yogur y **pan integral**

Borraja con patatas ¹⁷

Tortilla española (H)

Fruta y pan

Judías blancas estofadas ¹⁸

Acelgas rehogadas

Fruta y pan

Lentejas con verduras ²¹

Espinacas rehogadas

Fruta y pan

Coditos con tomate (G,H) ²²

Borraja con patata

Fruta y pan

Judías verdes ²³

Risotto de setas

Yogur y **pan integral**

Alubias pintas con verduras ²⁴

Tortilla española con ensalada (H)

Fruta y pan

Arroz de verduras ²⁵

Crema de calabacín

Fruta y pan

Brócoli con ajitos ²⁸

Albóndigas vegetales

Fruta y pan

Arroz con tomate ²⁹

Col de hoja salteada

Fruta y pan

Lentejas con verduras ³⁰

Tortilla de patata con ensalada variada (H)

Yogur y **pan integral**

Espaguetis napolitana (G,H,L) ³¹

Judías verdes 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!

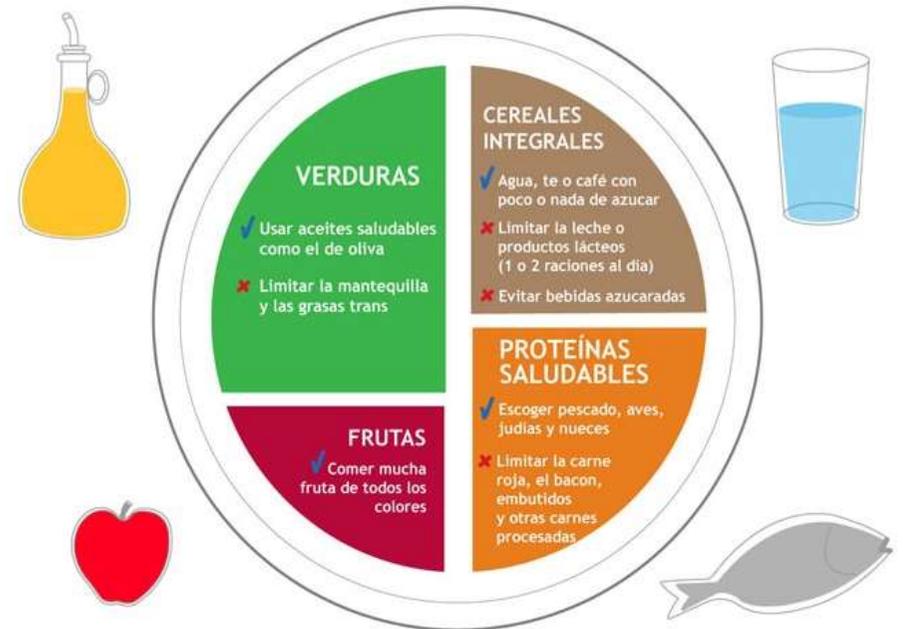
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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"

