

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Lentejas con verduras

Hamburguesa de ternera con tomate (S)

Fruta y pan

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

3

Coditos con atún (G,H,P)

Merluza al orio con ensalada (P)

Fruta y pan

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

4

Judías verdes

Jamoncitos de pollo en pepitoria Y lechuga

Yogur y pan integral

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

5

Alubias pintas con chorizo

Tortilla española con ensalada (H)

Fruta y pan

Kcal:797/Pr:29/HC:69/Gr:26



10

Arroz con tomate

Contramuslo de pollo en salsa de ciruelas

Fruta y pan

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

11

Garbanzos estofados

Tortilla de patata con ensalada variada (H)

Yogur y pan integral

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

12

Espaguetis napolitana (G,H,L)

Bacalao a la riojana (P)

Fruta y pan

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

13

Judías verdes con patata

Lomo en salsa española con ensalada

Fruta y pan

Kcal:761/Pr:21/HC:62/Gr:24

16

Lentejas con arroz

Jamoncitos de pollo al horno

Fruta y pan

Kcal:801/Pr:51/HC:66/Gr:33

17

Crema de calabacín y zanahoria

Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)

Fruta y pan

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

18

Paella mixta (M,C)

Tortilla de calabacín y lechuga (H)

Fruta y pan integral

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

19

Coliflor con patata

Merluza al horno con ensalada (P)

Fruta y pan

Kcal:788/Pr:65/HC:55/Gr:39

20

Macarrones boloñesa (G,H,L)

Croquetas de jamón con patatas chips (G,H,L,S)

Petit y pan

Kcal:822/Pr:51/HC:88/Gr:31



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Lentejas con verduras
Hamburguesa de ternera con tomate (S)
Fruta y pan

3
Coditos con tomate (G,H)
Magro guisado
Fruta y pan

4
Judías verdes
Jamoncitos de pollo en pepitoria Y lechuga
Yogur y pan integral

5
Alubias pintas con chorizo
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan



10
Arroz con tomate
Contramuslo de pollo en salsa de ciruelas
Fruta y pan

11
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada variada (H)
Yogur y pan integral

12
Espaguetis napolitana (G,H,L)
Pechugas de pollo a la riojana
Fruta y pan

13
Judías verdes con patata
Lomo en salsa española con ensalada
Fruta y pan

16
Lentejas con arroz
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta y pan

17
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)
Fruta y pan

18
Paella de carne
Tortilla de calabacín y lechuga (H)
Fruta y pan integral

19
Coliflor con patata
San Jacobo con ensalada (G,H,L,S)
Fruta y pan

20
Macarrones boloñesa (G,H,L)
Croquetas de jamón con patatas chips (G,H,L,S)
Petit y pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Lentejas con verduras

Hamburguesa de ternera con tomate (S)

Fruta y pan

3

Coditos con atún (G,H,P)

Merluza al orio con ensalada (P)

Fruta y pan

4

Judías verdes

Jamoncitos de pollo en pepitoria Y lechuga

Yogur y **pan integral**

5

Alubias pintas con verduras

Tortilla española con ensalada (H)

Fruta y pan



10

Arroz con tomate

Contramuslo de pollo en salsa de ciruelas

Fruta y pan

11

Garbanzos estofados

Tortilla de patata con ensalada variada (H)

Yogur y **pan integral**

12

Espaguetis napolitana (G,H,L)

Bacalao a la riojana (P)

Fruta y pan

13

Judías verdes con patata

Pechugas en salsa española con ensalada

Fruta y pan

16

Lentejas con arroz

Jamoncitos de pollo al horno

Fruta y pan

17

Crema de calabacín y zanahoria

Lomo en salsa con lechuga y maíz (G)

Fruta y pan

18

Paella mixta (M,C)

Tortilla de calabacín y lechuga (H)

Fruta y **pan integral**

19

Coliflor con patata

Merluza al horno con ensalada (P)

Fruta y pan

20

Macarrones napolitana (G,H,L)

Croquetas de pescado con patatas chips (G,H, P, L,S)

Petit y pan



Lunes

²
Lentejas con verduras
Espinacas rehogadas
Fruta y pan



Martes

³
Coditos con tomate (G,H)
Borrajá con patatas
Fruta y pan

Miércoles

⁴
Judías verdes
Arroz con verduras
Yogur y pan integral

Jueves

⁵
Alubias pintas con verduras
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan

Viernes



¹⁰
Arroz con tomate
Col de hoja salteada
Fruta y pan

¹¹
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada variada (H)
Yogur y pan integral

¹²
Espaguetis napolitana (G,H,L)
Acelgas rehogadas
Fruta y pan

¹³
Judías verdes con patata
Hamburguesa vegetal
Fruta y pan

¹⁶
Lentejas con arroz
Menestra rehogada
Fruta y pan

¹⁷
Crema de calabacín y zanahoria
Albóndigas vegetales
Fruta y pan

¹⁸
Paella de verduras
Tortilla de calabacín y lechuga (H)
Fruta y pan integral

¹⁹
Coliflor con patata
Garbanzos con verduras
Fruta y pan

²⁰
Macarrones napolitana (G,H,L)
Borrajá salteada con ajos
Petit 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

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

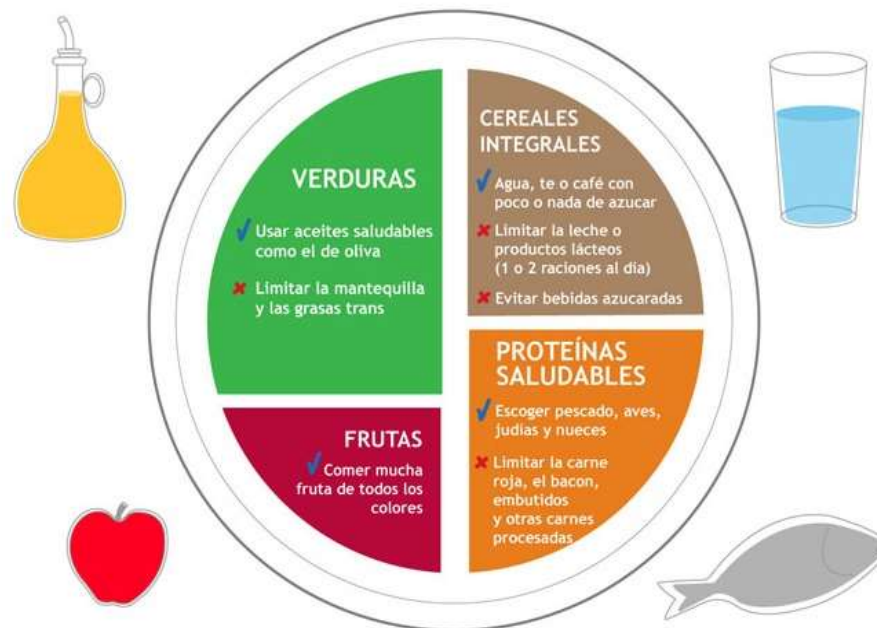
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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"

