

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras ³
Merluza a la andaluza (P)
Fruta y pan
 Kcal:788/Pr:23/HC:75/Gr:26

Judías verdes con patata ⁴
Chuleta de Sajonia con champiñones
Fruta y pan
 Kcal:757/Pr:21/HC:64/Gr:30

Lentejas con verduras ⁵
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral
 Kcal:790/Pr:35/HC:57/Gr:28

Borraja con jamón ⁶
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
 Kcal:789/Pr:27/HC:51/Gr:22

Espirales a la napolitana ⁷
 (G,H,L)
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
 Kcal:810/Pr:24/HC:79/Gr:24

Puré de calabaza ¹⁰
Merluza romana con lechuga (G,H,P)
Fruta y pan
 Kcal:766/Pr:21/HC:53/Gr:25

Alubias con verduras ¹¹
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan
 Kcal:794/Pr:27/HC:70/Gr:24

Macarrones boloñesa (G,H,Sf) ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta y pan integral
 Kcal:810/Pr:24/HC:81/Gr:26

Brócoli rehogado ¹³
Albóndigas en salsa de tomate (G,H,S)
Yogur y pan
 Kcal:788/Pr:27/HC:54/Gr:21

Arroz mixto (P,M,C) ¹⁴
Bacalao en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y pan
 Kcal:799/Pr:25/HC:78/Gr:26

Coliflor gratinada (L) ¹⁷
Lomo a la riojana
Fruta y pan
 Kcal:769/Pr:31/HC:54/Gr:30

Alubias blancas estofadas ¹⁸
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan
 Kcal:790/Pr:25/HC:78/Gr:27

Paella valenciana ¹⁹
Estofado de pavo con lechuga
Yogur y pan integral
 Kcal:798/Pr:26/HC:78/Gr:21

Judías verdes portuguesa ²⁰
Salchichas de ave al horno con ensalada variada
Fruta y pan
 Kcal:766/Pr:29/HC:38/Gr:21

Tiburones (pasta) con atún ²¹
 (L,G,P, H)
Merluza en salsa de gambas con lechuga y zanahoria (P,C,G)
Fruta y pan
 Kcal:787/Pr:26/HC:81/Gr:24

Lentejas con verduras ²²
Hamburguesa de ternera con tomate natural (S)
Fruta y pan
 Kcal:781/Pr:44/HC:54/Gr:30

Arroz con verduras ²³
Bacalao a la vizcaína y lechuga (P)
Fruta y pan
 Kcal:804/Pr:24/HC:78/Gr:30

Judías verdes con patata ²⁴
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur y pan integral
 Kcal:788/Pr:31/HC:56/Gr:21

Crema de calabacín y zanahoria ²⁵
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan
 Kcal:816/Pr:30/HC:74/Gr:22

Sopa de letras (G) ²⁶
Lomo macerado con zanahoria baby
Fruta y pan
 Kcal:769/Pr:24/HC:47/Gr:23



Lunes

3
Arroz con verduras
Pollo en salsa
Fruta y pan

Martes

4
Judías verdes con patata
Chuleta de Sajonia con champiñones
Fruta y pan

Miércoles

5
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral

Jueves

6
Borraja con jamón
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Viernes

7
Espirales a la napolitana (G,H,L)
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

10
Puré de calabaza
Lomo empanado con lechuga (G,H)
Fruta y pan

11
Alubias con verduras
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan

12
Macarrones boloñesa (G,H,Sf)
Jamoncitos de pollo con patatas
Fruta y pan integral

13
Brócoli rehogado
Albóndigas en salsa de tomate (G,H,S)
Yogur y pan

14
Arroz de carne
Pollo guisado y lechuga
Fruta y pan

17
Coliflor gratinada (L)
Lomo a la riojana
Fruta y pan

18
Alubias blancas estofadas
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

19
Paella valenciana
Estofado de pavo con lechuga
Yogur y pan integral

20
Judías verdes portuguesa
Salchichas de ave al horno con ensalada variada
Fruta y pan

21
Tiburones (pasta) con queso (L,G,H)
Pollo asado con patatas
Fruta y pan

22
Lentejas con verduras
Hamburguesa de ternera con tomate natural (S)
Fruta y pan

23
Arroz con verduras
Magro guisado
Fruta y pan

24
Judías verdes con patata
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur y pan integral

25
Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan

26
Sopa de letras (G)
Lomo macerado con zanahoria baby
Fruta y pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras ³
Merluza a la andaluza (P)
 Fruta y pan

Judías verdes con patata ⁴
Pavo a la plancha con champiñones
 Fruta y pan

Lentejas con verduras ⁵
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
 Yogur y **pan integral**

Borraja con patata ⁶
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan

Espirales a la napolitana ⁷
 (G,H,L)
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
 Fruta y pan

Puré de calabaza ¹⁰
Merluza romana con lechuga (G,H,P)
 Fruta y pan

Alubias con verduras ¹¹
Tortilla española con ensalada (H)
 Fruta y pan

Macarrones napolitana (G,H) ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas
 Fruta y **pan integral**

Brócoli rehogado ¹³
Albóndigas de ave en salsa de tomate (G,H,S)
 Yogur y pan

Arroz mixto (P,M,C) ¹⁴
Bacalao en salsa verde y lechuga (P,G)
 Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ¹⁷
Pavo a la riojana
 Fruta y pan

Alubias blancas estofadas ¹⁸
Tortilla española con lechuga (H)
 Fruta y pan

Paella valenciana ¹⁹
Estofado de pavo con lechuga
 Yogur y **pan integral**

Judías verdes portuguesa ²⁰
Salchichas de ave al horno con ensalada variada
 Fruta y pan

Tiburones (pasta) con atún ²¹
 (L,G,P, H)
Merluza en salsa de gambas con lechuga y zanahoria (P,C,G)
 Fruta y pan

Lentejas con verduras ²²
Hamburguesa de ternera con tomate natural (S)
 Fruta y pan

Arroz con verduras ²³
Bacalao a la vizcaína y lechuga (P)
 Fruta y pan

Judías verdes con patata ²⁴
Jamoncitos de pollo en pepitoria
 Yogur y **pan integral**

Crema de calabacín y zanahoria ²⁵
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Fruta y pan

Sopa de letras (G) ²⁶
Pechugas de pollo con zanahoria baby
 Fruta y pan



Lunes

Arroz con verduras ³
Crema de calabaza
Fruta y pan

Martes

Judías verdes con patata ⁴
Albóndigas vegetales
Fruta y pan

Miércoles

Lentejas con verduras ⁵
Tortilla francesa con lechuga
y tomate (H)
Yogur y pan integral

Jueves

Borraja con patata ⁶
Risotto
Fruta y pan

Viernes

Espirales a la napolitana ⁷
(G,H,L)
Coles de Bruselas salteadas
Fruta y pan

Puré de calabaza ¹⁰
Hamburguesa vegetal
Fruta y pan

Alubias con verduras ¹¹
Tortilla española con ensalada
(H)
Fruta y pan

Macarrones napolitana (G,H) ¹²
Menestra de verduras
Fruta y pan integral

Brócoli rehogado ¹³
Albóndigas vegetales
Yogur y pan

Arroz de verduras ¹⁴
Cardo en salsa de almendras
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ¹⁷
Arroz con tomate
Fruta y pan

Alubias blancas estofadas ¹⁸
Tortilla española con lechuga
(H)
Fruta y pan

Paella de verduras ¹⁹
Guisantes salteados
Yogur y pan integral

Judías verdes portuguesa ²⁰
Albóndigas vegetales
Fruta y pan

Tiburones (pasta) con queso ²¹
(L,G,H)
Ensalada templada
Fruta y pan

Lentejas con verduras ²²
Coles de Bruselas
Fruta y pan

Arroz con verduras ²³
Borraja con patata
Fruta y pan

Judías verdes con patata ²⁴
Risotto de setas
Yogur y pan integral

Crema de calabacín y zanahoria ²⁵
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan

Sopa de letras (G) ²⁶
Lasaña con verduras
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!

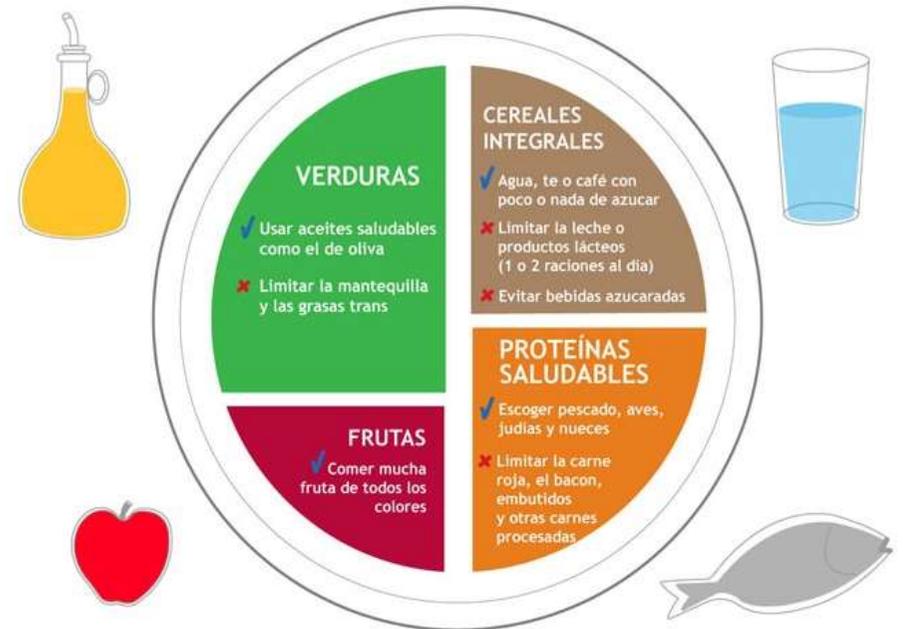
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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"

