

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brócoli con ajitos ³
Estofado de pavo
Fruta y pan
 Kcal:777/Pr:33/HC:56/Gr:22

Paella de carne ⁴
Jamoncitos de pollo pepitoria
Fruta y pan
 Kcal:814/Pr:31/HC:86/Gr:22



Coditos al gratén (G,H,L) ⁶
Bacalao a la riojana (P)
Yogur y pan integral
 Kcal:789/Pr:30/HC:72/Gr:24

Garbanzos con verduras ⁷
Lomo Sajonia en salsa española con ensalada
Fruta y pan
 Kcal:764/Pr:29/HC:54/Gr:29

Lentejas con arroz ¹⁰
Tortilla española con ensalada variada (H)
Fruta y pan
 Kcal:802/Pr:26/HC:66/Gr:33

Crema de calabacín y zanahoria ¹¹
Lomo en salsa con lechuga y maíz
Fruta y pan
 Kcal:855/Pr:34/HC:84/Gr:29

Arroz con tomate ¹²
Albóndigas de pescado en salsa verde (G, H, P)
Fruta y pan
 Kcal:831/Pr:34/HC:81/Gr:30

Coliflor con patata ¹³
Pollo asado
Yogur y pan integral
 Kcal:799/Pr:24/HC:56/Gr:22

Macarrones boloñesa ¹⁴
 (G,H,L,Sf)
Merluza al horno con ensalada variada (P)
Fruta y pan
 Kcal:787/Pr:29/HC:72/Gr:26

Arroz con verduras ¹⁷
Merluza en salsa de gambas (P)
Fruta y pan
 Kcal:788/Pr:23/HC:75/Gr:26

Judías verdes con patata ¹⁸
Chuleta de Sajonia con champiñones
Fruta y pan
 Kcal:757/Pr:21/HC:64/Gr:30

Lentejas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral
 Kcal:790/Pr:35/HC:57/Gr:28

Borraja con jamón ²⁰
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
 Kcal:789/Pr:27/HC:51/Gr:22

Espirales a la napolitana ²¹
 (G,H,L)
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
 Kcal:810/Pr:24/HC:79/Gr:24

Puré de calabaza ²⁴
Merluza romana con lechuga (G,H,P)
Fruta y pan
 Kcal:766/Pr:21/HC:53/Gr:25

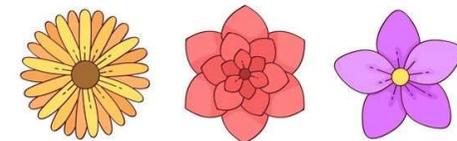
Alubias blancas con verduras ²⁵
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan
 Kcal:794/Pr:27/HC:70/Gr:24

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Albóndigas en salsa de tomate (G, H, S)
Fruta y pan integral
 Kcal:810/Pr:24/HC:81/Gr:26

Brócoli rehogado ²⁷
Jamoncitos de pollo con patatas
Yogur y pan
 Kcal:788/Pr:27/HC:54/Gr:21

Arroz mixto (P,M,C) ²⁸
Bacalao en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y pan
 Kcal:799/Pr:25/HC:78/Gr:26

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Brócoli con ajitos
Estofado de pavo
Fruta y pan

4
Paella de carne
Jamoncitos de pollo pepitoria
Fruta y pan



6
Coditos al gratén (G,H,L)
Lomo en salsa de quesos (L)
Yogur y pan integral

7
Garbanzos con verduras
Lomo Sajonia en salsa española con ensalada
Fruta y pan

10
Lentejas con arroz
Tortilla española con ensalada variada (H)
Fruta y pan

11
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa con lechuga y maíz
Fruta y pan

12
Arroz con tomate
Lomo adobado con champiñones
Fruta y pan

13
Coliflor con patata
Pollo asado
Yogur y pan integral

14
Macarrones boloñesa (G,H,L,Sf)
Pavo a la plancha con ensalada variada
Fruta y pan

17
Arroz con verduras
Tortilla francesa con lechuga (H)
Fruta y pan

18
Judías verdes con patata
Chuleta de Sajonia con champiñones
Fruta y pan

19
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral

20
Borraja con jamón
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

21
Espirales a la napolitana (G,H,L)
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

24
Puré de calabaza
Pollo guisado
Fruta y pan

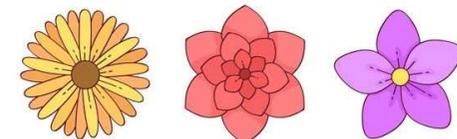
25
Alubias blancas con verduras
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan

26
Sopa de ave con fideos (G,H)
Albóndigas en salsa de tomate (G, H, S)
Fruta y pan integral

27
Brócoli rehogado
Jamoncitos de pollo con patatas
Yogur y pan

28
Arroz de verduras
Escalope a la milanesa con champiñones (H, G)
Fruta y pan

31
Coliflor gratinada (L)
Lomo a la riojana
Fruta y pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brócoli con ajitos ³
Estofado de pavo
Fruta y pan

Paella de carne ⁴
Jamoncitos de pollo pepitoria
Fruta y pan



Coditos al gratén (G,H,L) ⁶
Bacalao a la riojana (P)
Yogur y pan integral

Garbanzos con verduras ⁷
Pavo en salsa española con ensalada
Fruta y pan

Lentejas con arroz ¹⁰
Tortilla española con ensalada variada (H)
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ¹¹
Pavo en salsa con lechuga y maíz
Fruta y pan

Arroz con tomate ¹²
Albóndigas de pescado en salsa verde (G, H, P)
Fruta y pan

Coliflor con patata ¹³
Pollo asado
Yogur y pan integral

Macarrones boloñesa ¹⁴
 (G,H,L,Sf)
Merluza al horno con ensalada variada (P)
Fruta y pan

Arroz con verduras ¹⁷
Merluza en salsa de gambas (P)
Fruta y pan

Judías verdes con patata ¹⁸
Pollo a la plancha con champiñones
Fruta y pan

Lentejas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral

Borraja con jamón ²⁰
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Espirales a la napolitana ²¹
 (G,H,L)
Pavo finas hierbas con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

Puré de calabaza ²⁴
Merluza romana con lechuga (G,H,P)
Fruta y pan

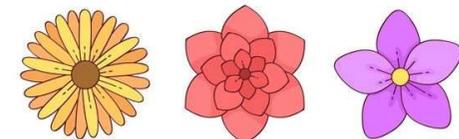
Alubias blancas con verduras ²⁵
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Albóndigas de ave en salsa de tomate (G, H, S)
Fruta y pan integral

Brócoli rehogado ²⁷
Jamoncitos de pollo con patatas
Yogur y pan

Arroz mixto (P,M,C) ²⁸
Bacalao en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ³¹
Pavo a la riojana
Fruta y pan



Lunes

Brócoli con ajitos ³
Pasta con verduras
Fruta y pan

Lentejas con arroz ¹⁰
Tortilla española con ensalada variada (H)
Fruta y pan

Arroz con verduras ¹⁷
Pisto manchego
Fruta y pan

Puré de calabaza ²⁴
Merluza romana con lechuga (G,H,P)
Fruta y pan

Coliflor gratinada (L) ³¹
Macarrones con aceite de oliva
Fruta y pan

Martes

Paella de verduras ⁴
Crema de calabacín
Fruta y pan

Crema de calabacín y zanahoria ¹¹
Macarrones con aceite de oliva
Fruta y pan

Judías verdes con patata ¹⁸
Berenjena rellena
Fruta y pan

Alubias blancas con verduras ²⁵
Tortilla española con ensalada (H)
Fruta y pan

Miércoles



Arroz con tomate ¹²
Guisantes salteados
Fruta y pan

Lentejas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Menestra rehogada
Fruta y pan integral

Jueves

Coditos al gratén (G,H,L) ⁶
Acelgas rehogadas
Yogur y pan integral

Coliflor con patata ¹³
Alubias blancas con verduras
Yogur y pan integral

Borraja con patata ²⁰
Arroz de verduras
Fruta y pan

Brócoli rehogado ²⁷
Hamburguesa vegetal
Yogur y pan

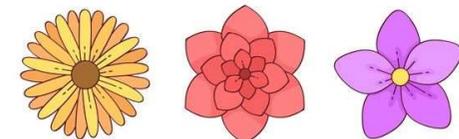
Viernes

Garbanzos con verduras ⁷
Crema de verduras
Fruta y pan

Macarrones boloñesa (G,H,L,Sf) ¹⁴
Borraja salteada con ajos
Fruta y pan

Espirales a la napolitana ²¹
Coles de Bruselas salteadas (G,H,L)
Fruta y pan

Arroz de verduras ²⁸
Cardo en salsa (G)
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!

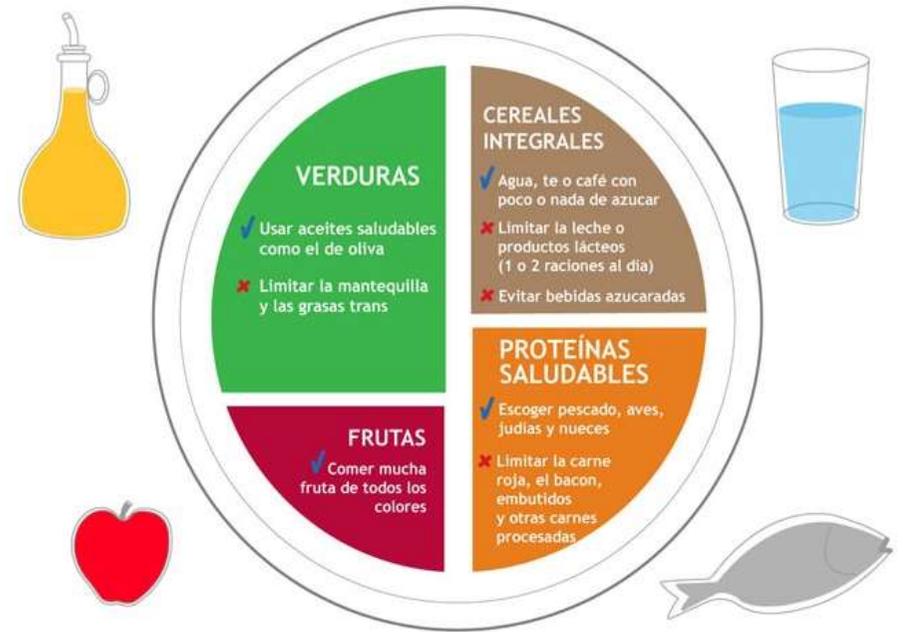
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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"

