

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Alubias blancas estofadas ¹
Tortilla española con lechuga
 (H)
Fruta y pan
 Kcal:790/Pr:25/HC:78/Gr:27

Paella valenciana ²
Estofado de pavo con lechuga
Yogur y pan integral
 Kcal:798/Pr:26/HC:78/Gr:21

Judías verdes portuguesa ³
Salchichas de ave al horno con ensalada variada
Fruta y pan
 Kcal:766/Pr:29/HC:38/Gr:21

Tiburones (pasta) con atún ⁴
 (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

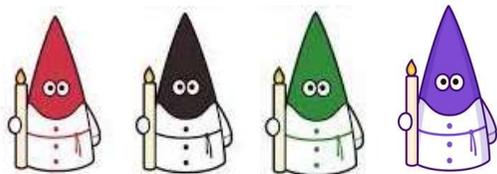
Lentejas con verduras ⁷
Albóndigas a la jardinera con tomate natural (G,H,S)
Fruta y pan
 Kcal:781/Pr:44/HC:54/Gr:30

Arroz con verduras ⁸
Bacalao a la vizcaína y lechuga (P)
Fruta y pan
 Kcal:804/Pr:24/HC:78/Gr:30

Judías verdes con patata ⁹
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur y pan integral
 Kcal:788/Pr:31/HC:56/Gr:21

Crema de calabacín y zanahoria ¹⁰
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan
 Kcal:816/Pr:30/HC:74/Gr:22

Sopa de letras (G) ¹¹
Lomo macerado con zanahoria baby
Fruta y pan
 Kcal:769/Pr:24/HC:47/Gr:23



Crema de calabacín y zanahoria ²²
Lomo en salsa con lechuga y maíz
Fruta y pan
 Kcal:855/Pr:34/HC:84/Gr:29



Coliflor con patata ²⁴
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral
 Kcal:799/Pr:24/HC:56/Gr:22

Macarrones boloñesa ²⁵
 (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 ²⁸
San Jacobo con ensalada
 (G,H,L,S)
Fruta y pan
 Kcal:788/Pr:23/HC:75/Gr:26

Judías verdes con patata ²⁹
Chuleta de Sajonia con champiñones
Fruta y pan
 Kcal:757/Pr:21/HC:64/Gr:30

Lentejas con verduras ³⁰
Pollo guisado con lechuga y tomate
Yogur y pan integral
 Kcal:790/Pr:35/HC:57/Gr:28

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Alubias blancas estofadas
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

2
Paella valenciana
Estofado de pavo con lechuga
Yogur y pan integral

3
Judías verdes portuguesa
Salchichas de ave al horno con ensalada variada
Fruta y pan

4
Tiburones (pasta) con tomate (L,G,H)
Pollo asado con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

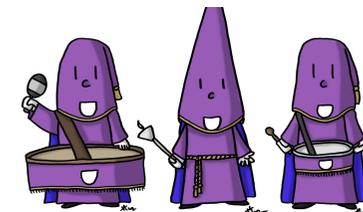
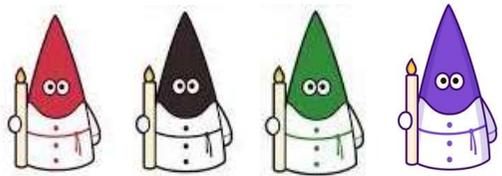
7
Lentejas con verduras
Albóndigas a la jardinera con tomate natural (G,H,S)
Fruta y pan

8
Arroz con verduras
Magro guisado
Fruta y pan

9
Judías verdes con patata
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur y pan integral

10
Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan

11
Sopa de letras (G)
Lomo macerado con zanahoria baby
Fruta y pan



22
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa con lechuga y maíz
Fruta y pan



24
Coliflor con patata
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

25
Macarrones boloñesa (G,H,L,Sf)
Tortilla francesa con ensalada (H)
Fruta y pan

28
Arroz con verduras
San Jacobo con ensalada (G,H,L,S)
Fruta y pan

29
Judías verdes con patata
Chuleta de Sajonia con champiñones
Fruta y pan

30
Lentejas con verduras
Pollo guisado con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Alubias blancas estofadas
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

2
Paella valenciana
Estofado de pavo con lechuga
Yogur y pan integral

3
Judías verdes portuguesa
Salchichas de ave al horno con ensalada variada
Fruta y pan

4
Tiburones (pasta) con atún (L,G,P, H)
Merluza en salsa de gambas con lechuga y zanahoria (P,C,G)
Fruta y pan

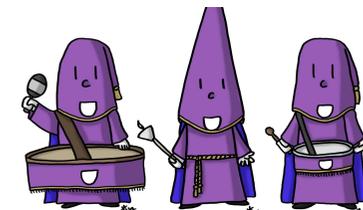
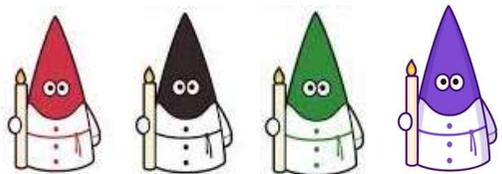
7
Lentejas con verduras
Hamburguesa de ternera a la jardinera con tomate natural (G,H,S)
Fruta y pan

8
Arroz con verduras
Bacalao a la vizcaína y lechuga (P)
Fruta y pan

9
Judías verdes con patata
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Yogur y pan integral

10
Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan

11
Sopa de letras (G)
Merluza con zanahoria baby (P)
Fruta y pan



22
Crema de calabacín y zanahoria
Pechugas en salsa con lechuga y maíz
Fruta y pan



24
Coliflor con patata
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

25
Macarrones boloñesa (G,H,L,Sf)
Merluza al horno con ensalada variada (P)
Fruta y pan

28
Arroz con verduras
Pechugas de pollo con ensalada
Fruta y pan

29
Judías verdes con patata
Ventresca con champiñones (P)
Fruta y pan

30
Lentejas con verduras
Pollo guisado con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Alubias blancas estofadas
Tortilla española con lechuga (H)
Fruta y pan

2
Arroz con verduras
Guisantes salteados
Yogur y **pan integral**

3
Judías verdes portuguesa
Albóndigas vegetales con ensalada variada
Fruta y pan

4
Tiburones (pasta) con tomate (G,L, H)
Crema de verduras
Fruta y pan

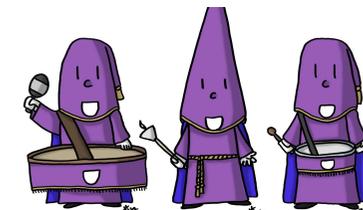
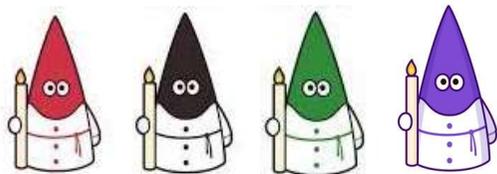
7
Lentejas con verduras
Coles de bruselas
Fruta y pan

8
Arroz con verduras
Borraja con patata
Fruta y pan

9
Judías verdes con patata
Risotto de setas
Yogur y **pan integral**

10
Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan

11
Sopa de letras con verduras (G)
Macarrones con aceite de oliva (G,H)
Fruta y pan



22
Crema de calabacín y zanahoria
Patatas guisadas
Fruta y pan



24
Coliflor con patata
Ensalada de garbanzos
Yogur y **pan integral**

25
Macarrones napolitana (G,H,L)
Borraja con ajos
Fruta y pan

28
Arroz con verduras
Pisto manchego
Fruta y pan

29
Judías verdes con patata
Macarrones con tomate (G,H)
Fruta y pan

30
Lentejas con verduras
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y **pan integral**



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!

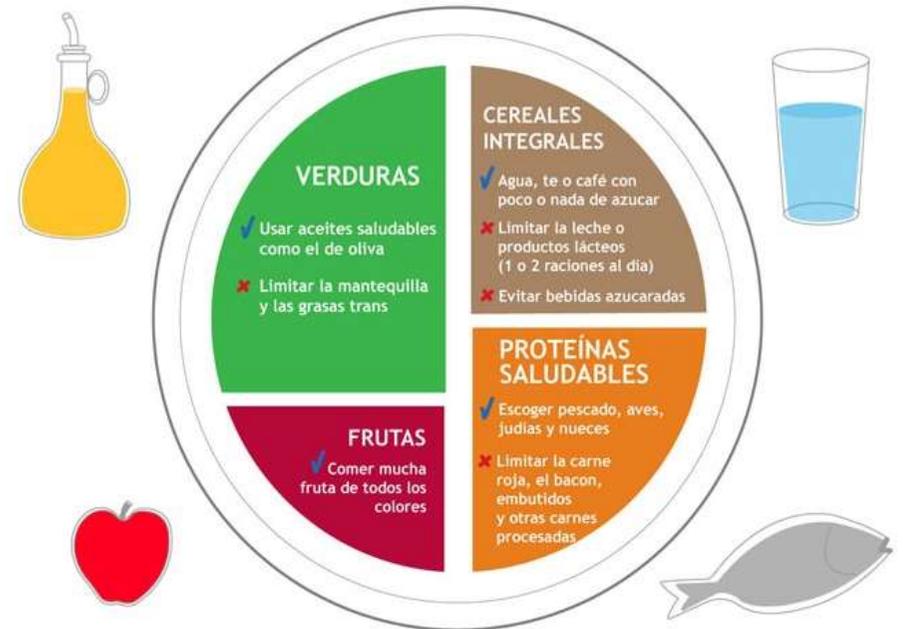
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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"

