

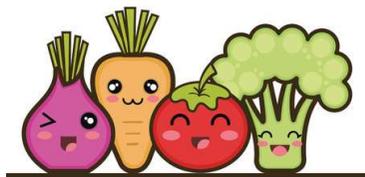
### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



Healthy Food



HAPPY LABOR DAY!

<p><b>Puré de calabaza</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Merluza romana con lechuga</b> (G,H,P)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:801/Pr:36/HC:76/Gr:50</p>	<p><b>Alubias blancas con verduras</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Tortilla española con ensalada</b> (H)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:794/Pr:27/HC:70/Gr:24</p>	<p><b>Sopa de ave con fideos</b> (G,H) <sup>7</sup></p> <p><b>Albóndigas en salsa de tomate</b> (G, H, S)</p> <p><b>Yogur y pan integral</b></p> <p>Kcal:810/Pr:24/HC:81/Gr:26</p>	<p><b>Brócoli rehogado</b> <sup>8</sup></p> <p><b>Jamoncitos de pollo con patatas</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:788/Pr:27/HC:54/Gr:21</p>	<p><b>Arroz mixto</b> (P,M,C) <sup>9</sup></p> <p><b>Bacalao en salsa verde y lechuga</b> (P,G)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:799/Pr:25/HC:78/Gr:26</p>
<p><b>Coliflor gratinada</b> (L) <sup>12</sup></p> <p><b>Lomo a la riojana</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:769/Pr:31/HC:54/Gr:30</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> <sup>13</sup></p> <p><b>Tortilla española con lechuga</b> (H)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:790/Pr:25/HC:78/Gr:27</p>	<p><b>Paella valenciana</b> <sup>14</sup></p> <p><b>Estofado de pavo con lechuga</b></p> <p><b>Yogur y pan integral</b></p> <p>Kcal:798/Pr:26/HC:78/Gr:21</p>	<p><b>Judías verdes portuguesa</b> <sup>15</sup></p> <p><b>Salchichas al horno con ensalada variada</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:766/Pr:29/HC:38/Gr:21</p>	<p><b>Tiburones (pasta) con atún</b> <sup>16</sup> (L,G,P, H)</p> <p><b>Merluza en salsa con lechuga y zanahoria</b> (P,C,G)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:787/Pr:26/HC:81/Gr:24</p>
<p><b>Lentejas con verduras</b> <sup>19</sup></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera con tomate natural</b> (G,H,S)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:781/Pr:44/HC:54/Gr:30</p>	<p><b>Arroz con verduras</b> <sup>20</sup></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína y lechuga</b> (P)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:804/Pr:24/HC:78/Gr:30</p>	<p><b>Judías verdes con patata</b> <sup>21</sup></p> <p><b>Jamoncitos de pollo en pepitoria</b></p> <p><b>Yogur y pan integral</b></p> <p>Kcal:788/Pr:31/HC:56/Gr:21</p>	<p><b>Crema de calabacín y zanahoria</b> <sup>22</sup></p> <p><b>Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz</b> (H)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:816/Pr:30/HC:74/Gr:22</p>	<p><b>Sopa de letras</b> (G) <sup>23</sup></p> <p><b>Lomo macerado con champiñones</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:769/Pr:24/HC:47/Gr:23</p>
<p><b>Brócoli con ajitos</b> <sup>26</sup></p> <p><b>Estofado de pavo</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:781/Pr:44/HC:54/Gr:30</p>	<p><b>Arroz con tomate</b> <sup>27</sup></p> <p><b>Pollo al chilindrón</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:787/Pr:40/HC:81/Gr:36</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> <sup>28</sup></p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</b> (H)</p> <p><b>Yogur y pan integral</b></p> <p>Kcal:769/Pr:15/HC:48/Gr:28</p>	<p><b>Espaguetis napolitana</b> (G,H,L) <sup>29</sup></p> <p><b>Bacalao a la riojana</b> (P)</p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:816/Pr:30/HC:74/Gr:22</p>	<p><b>Borraja con patata y jamón</b> <sup>30</sup></p> <p><b>Lomo Sajonia en salsa española con ensalada</b></p> <p><b>Fruta y pan</b></p> <p>Kcal:769/Pr:24/HC:47/Gr:23</p>

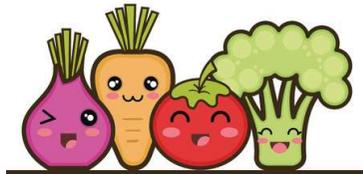
### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



Healthy Food



HAPPY LABOR DAY!



<p>5</p> <p><i>Puré de calabaza</i></p> <p><i>Lomo empanado con lechuga (G,H)</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>6</p> <p><i>Alubias blancas con verduras</i></p> <p><i>Tortilla española con ensalada (H)</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>7</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (G,H)</i></p> <p><i>Albóndigas en salsa de tomate (G, H, S)</i></p> <p><i>Yogur y pan integral</i></p>	<p>8</p> <p><i>Brócoli rehogado</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo con patatas</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>9</p> <p><i>Arroz con tomate</i></p> <p><i>Lomo a la plancha y lechuga</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>
<p>12</p> <p><i>Coliflor gratinada (L)</i></p> <p><i>Lomo a la riojana</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>13</p> <p><i>Garbanzos con verduras</i></p> <p><i>Tortilla española con lechuga (H)</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>14</p> <p><i>Paella valenciana</i></p> <p><i>Estofado de pavo con lechuga</i></p> <p><i>Yogur y pan integral</i></p>	<p>15</p> <p><i>Judías verdes portuguesa</i></p> <p><i>Salchichas al horno con ensalada variada</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>16</p> <p><i>Tiburones (pasta) con tomate (L,G,H)</i></p> <p><i>Pollo asado con patatas</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>
<p>19</p> <p><i>Lentejas con verduras</i></p> <p><i>Albóndigas a la jardinera con tomate natural (G,H,S)</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>20</p> <p><i>Arroz con verduras</i></p> <p><i>Magro guisado</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>21</p> <p><i>Judías verdes con patata</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo en pepitoria</i></p> <p><i>Yogur y pan integral</i></p>	<p>22</p> <p><i>Crema de calabacín y zanahoria</i></p> <p><i>Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>23</p> <p><i>Sopa de letras (G)</i></p> <p><i>Lomo macerado con champiñones</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>
<p>26</p> <p><i>Brócoli con ajitos</i></p> <p><i>Estofado de pavo</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>27</p> <p><i>Arroz con tomate</i></p> <p><i>Pollo al chilindrón</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>28</p> <p><i>Garbanzos con verduras</i></p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)</i></p> <p><i>Yogur y pan integral</i></p>	<p>29</p> <p><i>Espaguetis napolitana (G,H,L)</i></p> <p><i>Ragout con hortalizas</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>	<p>30</p> <p><i>Borraja con patata y jamón</i></p> <p><i>Lomo Sajonia en salsa española con ensalada</i></p> <p><i>Fruta y pan</i></p>

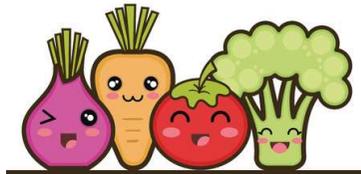
### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



Healthy Food



HAPPY LABOR DAY!

<p><b>Puré de calabaza</b> <sup>5</sup>  <b>Merluza romana con lechuga</b>                      (G,H,P)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Alubias blancas con verduras</b> <sup>6</sup>  <b>Tortilla española con ensalada</b>                      (H)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Sopa de ave con fideos</b> (G,H) <sup>7</sup>  <b>Albóndigas de pollo en salsa de tomate</b> (G, H, S)  <b>Yogur y pan integral</b></p>	<p><b>Brócoli rehogado</b> <sup>8</sup>  <b>Jamoncitos de pollo con patatas</b>  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Arroz mixto</b> (P,M,C) <sup>9</sup>  <b>Bacalao en salsa verde y lechuga</b> (P,G)  <b>Fruta y pan</b></p>
<p><b>Coliflor gratinada</b> <sup>12</sup>  <b>Bonito con tomate</b> (P)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> <sup>13</sup>  <b>Tortilla española con lechuga</b>                      (H)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Paella valenciana</b> <sup>14</sup>  <b>Estofado de pavo con lechuga</b>  <b>Yogur y pan integral</b></p>	<p><b>Judías verdes portuguesa</b> <sup>15</sup>  <b>Salchichas de ave al horno con ensalada variada</b>  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Tiburones (pasta) con atún</b> <sup>16</sup>                      (L,G,P, H)  <b>Merluza en salsa con lechuga y zanahoria</b> (P,C,G)  <b>Fruta y pan</b></p>
<p><b>Lentejas con verduras</b> <sup>19</sup>  <b>Albóndigas de pollo a la jardinera con tomate natural</b>                      (G,H,S)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Arroz con verduras</b> <sup>20</sup>  <b>Bacalao a la vizcaína y lechuga</b> (P)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Judías verdes con patata</b> <sup>21</sup>  <b>Jamoncitos de pollo en pepitoria</b>  <b>Yogur y pan integral</b></p>	<p><b>Crema de calabacín y zanahoria</b> <sup>22</sup>  <b>Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz</b> (H)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Sopa de letras</b> (G) <sup>23</sup>  <b>Merluza con tomate y pimientos</b> (P)  <b>Fruta y pan</b></p>
<p><b>Brócoli con ajitos</b> <sup>26</sup>  <b>Estofado de pavo</b>  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Arroz con tomate</b> <sup>27</sup>  <b>Pollo al chilindrón</b>  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> <sup>28</sup>  <b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</b> (H)  <b>Yogur y pan integral</b></p>	<p><b>Espaguetis napolitana</b> (G,H,L) <sup>29</sup>  <b>Bacalao a la riojana</b> (P)  <b>Fruta y pan</b></p>	<p><b>Borraja con patata</b> <sup>30</sup>  <b>Pechugas de pollo en salsa española con ensalada</b>  <b>Fruta y pan</b></p>

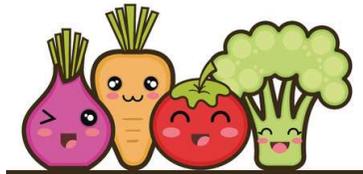
### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



Healthy Food



HAPPY LABOR DAY!

<p>5</p> <p>Puré de calabaza</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla española con ensalada (H)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>7</p> <p>Sopa de verduras con fideos (G,H)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>8</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Cardo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>12</p> <p>Coliflor gratinada (L)</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española con lechuga (H)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Judías verdes portuguesa</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Tiburones (pasta) con tomate (L,G,H)</p> <p>Albóndigas vegetales</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>19</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>21</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Risotto de setas</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Sopa de letras con verduras (G)</p> <p>Macarrones con aceite de oliva</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>26</p> <p>Brócoli con ajitos</p> <p>Wok de pasta y verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Alcachofas rehogadas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Espaguetis napolitana (G,H,L)</p> <p>Salmorreo</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>30</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>



### 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!

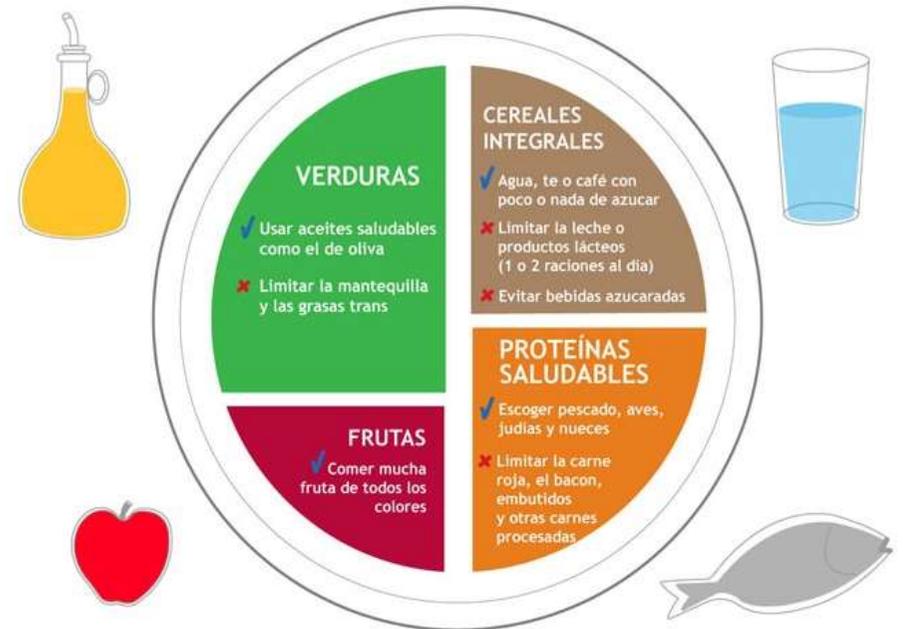
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

\* 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"

