

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Macarrones boloñesa ⁸ (G,H,Sf)
Merluza romana con limón
 (G,H,P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

Alubias blancas con verduras ⁹
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

Arroz con verduras ¹⁰
Lomo sajonia con champiñones
Yogur y pan integral (L,G)
 Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

Brócoli rehogado ¹¹
Pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)
 Kcal:670/Pr:17/HC:81/Gr:32

Puré de calabaza ¹²
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:703/Pr:54/HC:64/Gr:25

Lentejas con verduras ¹⁵
Pavo a la plancha con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)
 Kcal:715/Pr:54/HC:78/Gr:29

Espaguetis a la napolitana ¹⁶ (G,H,L)
Lomo en salsa de champiñones
Fruta y pan (G)
 Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

Paella de marisco ¹⁷ (M)
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral (L,G)
 Kcal:879/Pr:32/HC:103/Gr:41

Judías verdes salteadas ¹⁸
Merluza en pepitoria (P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:713Pr:17/HC:81/Gr:32

Coliflor con patata ¹⁹
Pollo asado con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)
 Kcal:693/Pr:15/HC:82/Gr:36

Macarrones con atún y huevo duro ²² (G,H,L,P)
Lomo Sajonia con pimientos
Fruta y pan (G)
 Kcal:768/Pr:45/HC:82/Gr:30

Alubias blancas estofadas ²³
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P,G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:726/Pr:47/HC:102/Gr:13

Arroz con verduras ²⁴
Jamoncitos de pollo en pepitoria con lechuga
Yogur y pan integral (L,G)
 Kcal:770/Pr:39/HC:84/Gr:30

Crema de calabacín y zanahoria ²⁵
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:730/Pr:19/HC:54/Gr:39

Lentejas con verduras ²⁶
Bacalao a la vizcaína (P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:674/Pr:65/HC:99/Gr:13

Brócoli con ajitos ²⁹
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y tomate (G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:719/Pr:58/HC:70/Gr:22

Arroz con pollo y verduras ³⁰
Pollo al chilindrón
Fruta y pan (G)
 Kcal:869/Pr:48/HC:106/Gr:29



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



8
Macarrones boloñesa (G,H,Sf)
Cordon bleu (G,H,L,S)
Fruta y pan (G)

9
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

10
Arroz con verduras
Lomo sajonia con champiñones
Yogur y pan integral (L,G)

11
Brócoli rehogado
Pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

12
Puré de calabaza
Alitas de pollo con lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

15
Lentejas con verduras
Pavo a la plancha con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

16
Espaguetis a la napolitana (G,H,L)
Lomo en salsa de champiñones
Fruta y pan (G)

17
Paella de verduras
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral (L,G)

18
Judías verdes salteadas
San Jacobo con lechuga (G,H,L)
Fruta y pan (G)

19
Coliflor con patata
Pollo asado con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

22
Macarrones con huevo duro (G,H,L)
Lomo Sajonia con pimientos
Fruta y pan (G)

23
Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada (H)
Fruta y pan (G)

24
Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria con lechuga
Yogur y pan integral (L,G)

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

26
Lentejas con verduras
Pechugas empanadas con ensalada (G,H)
Fruta y pan (G)

29
Brócoli con ajitos
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y tomate (G)
Fruta y pan (G)

30
Arroz con pollo y verduras
Pollo al chilindrón
Fruta y pan (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



8
Macarrones napolitana (G,H)
Cardo en salsa de almendras (G,Fs,L)
Fruta y pan (G)

9
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

10
Arroz con verduras
Menestra de verduras
Yogur y pan integral (L,G)

11
Brócoli rehogado
Ensalada de patata
Fruta y pan (G)

12
Puré de calabaza
Arroz con verduras
Fruta y pan (G)

15
Lentejas con verduras
Coles de Bruselas salteadas
Fruta y pan (G)

16
Espaguetis a la napolitana (G,H,L)
Borraja con patata
Fruta y pan (G)

17
Paella de verduras
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral (L,G)

18
Judías verdes salteadas
Vichyssoise
Fruta y pan (G)

19
Coliflor con patata
Alubias pintas con verduras
Fruta y pan (G)

22
Macarrones con huevo duro (G,H,L)
Brócoli con ajos
Fruta y pan (G)

23
Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada (H)
Fruta y pan (G)

24
Arroz con verduras
Acelgas rehogadas
Yogur y pan integral (L,G)

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

26
Lentejas con verduras
Espinacas salteadas
Fruta y pan (G)

29
Brócoli con ajitos
Tallarines con tomate (G,H)
Fruta y pan (G)

30
Arroz con verduras
Alcachofas rehogadas
Fruta y pan (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Macarrones napolitana ⁸ (G,H)
Merluza romana con limón
 (G,H,P)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas con verduras ⁹
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con verduras ¹⁰
Pavo a la plancha con champiñones
Yogur y pan integral (L,G)

Brócoli rehogado ¹¹
Pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

Puré de calabaza ¹²
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Lentejas con verduras ¹⁵
Pavo a la plancha con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

Espaguetis a la napolitana ¹⁶ (G,H,L)
Lomo en salsa de champiñones
Fruta y pan (G)

Paella de marisco ¹⁷ (M)
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan integral (L,G)

Judías verdes salteadas ¹⁸
Merluza en pepitoria (P)
Fruta y pan (G)

Coliflor con patata ¹⁹
Pollo asado con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

Macarrones con atún y huevo duro ²² (G,H,L,P)
Lomo Sajonia con pimientos
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ²³
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con verduras ²⁴
Jamoncitos de pollo en pepitoria con lechuga
Yogur y pan integral (L,G)

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

Lentejas con verduras ²⁶
Bacalao a la vizcaína (P)
Fruta y pan (G)

Brócoli con ajitos ²⁹
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y tomate (G)
Fruta y pan (G)

Arroz con pollo y verduras ³⁰
Pollo al chilindrón
Fruta y pan (G)





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!

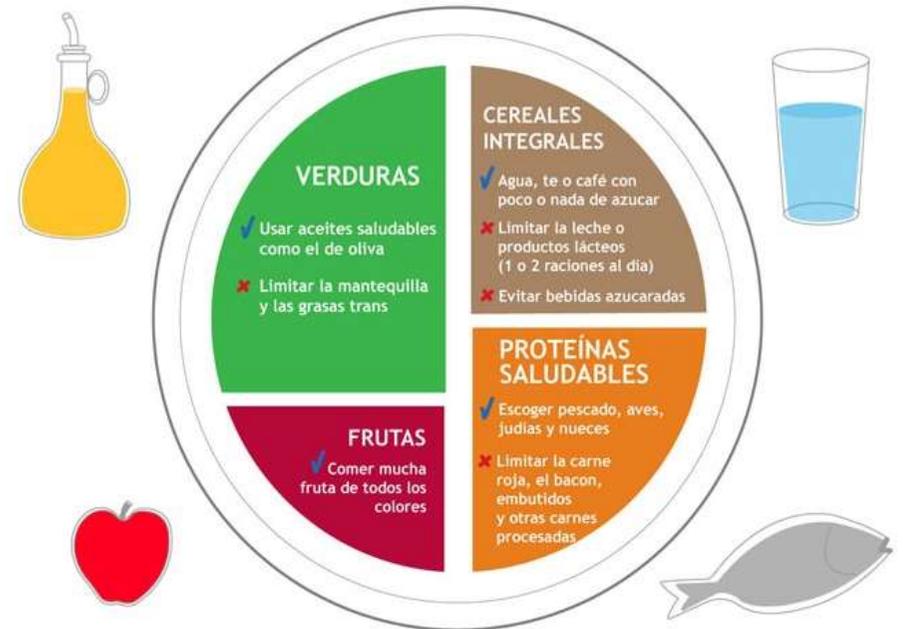
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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
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"**

