

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)
Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

3
Arroz a la milanese
Pollo al chilindrón
Fruta y pan (G)
Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

4
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)
Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

5
Macarrones boloñesa (G,H,Sj)
Merluza a la romana con limón con lechuga y zanahoria (P, H, G)
Yogur y pan (L, G)
Kcal:780/Pr:17/HC:81/Gr:29

6
Judías verdes con patata
Lomo a la riojana con lechuga y tomate
Fruta y pan (G)
Kcal:717/Pr:45/HC:64/Gr:26

9
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
Kcal:799/Pr:33/HC:71/Gr:36

10
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan (G)
Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

11
Espirales a la napolitana (G, H, Sj)
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz (P, H, G)
Fruta y pan integral (G)
Kcal:807/Pr:32/HC:98/Gr:30

12
Crema de calabacín y zanahoria
Longaniza asada con patatas (L, Fs)
Yogur y pan (L, G)
Kcal:713Pr:17/HC:81/Gr:32

13
Arroz con pollo
Salmón en salsa de verduras (P, G)
Fruta y pan (G)
Kcal:715/Pr:15/HC:82/Gr:32

16
Sopa de ave con fideos (G, H, Sj)
Albóndigas en salsa jardinera (G, Sj)
Fruta y pan (G)
Kcal:778/Pr:30/HC:67/Gr:41

17
Coliflor con pimentón
Pollo guisado con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)
Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

18
Paella mixta (P, M, Cr)
Bacalao rebozado con lechuga y maíz (P, G)
Fruta y pan integral (G)
Kcal:735/Pr:44/HC:91/Gr:16

19
Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (L, G)
Kcal:795/Pr:22/HC:87/Gr:30

20
Lentejas con arroz
Merluza a la portuguesa con lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (G)
Kcal:771/Pr:36/HC:69/Gr:39

23
Macarrones boloñesa (G,H,Sj)
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan (G)
Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

24
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
Kcal:739/Pr:32/HC:71/Gr:20

25
Brócoli rehogado
Pollo al horno con patatas panadera con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)
Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

26
Arroz con verduras
Lomo en salsa de champiñones (G)
Yogur y pan (L, G)
Kcal:670/Pr:17/HC:81/Gr:32

27
Puré de calabacín con quesitos (L)
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H)
Fruta y pan (G)
Kcal:703/Pr:54/HC:64/Gr:25



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

²
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)

³
Arroz a la milanesa
Pollo al chilindrón
Fruta y pan (G)

⁴
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

⁵
Macarrones boloñesa (G,H,Sf)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Yogur y pan (L, G)

⁶
Judías verdes con patata
Lomo a la riojana con lechuga y tomate
Fruta y pan (G)

⁹
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

¹⁰
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan (G)

¹¹
Espirales a la napolitana (G, L, H)
Lomo en salsa con ensalada
Fruta y pan integral (G)

¹²
Crema de calabacín y zanahoria
Longaniza asada con patatas (L, Fs)
Yogur y pan (L, G)

¹³
Arroz con pollo
San Jacobo con ensalada (G, H, L, S)
Fruta y pan (G)

¹⁶
Sopa de ave con fideos
Albóndigas en salsa jardinera (G, Sj)
Fruta y pan (G)

¹⁷
Coliflor con pimentón
Pollo guisado con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

¹⁸
Arroz de verduras
Salchichas frescas con ensalada
Fruta y pan integral (G)

¹⁹
Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (L, G)

²⁰
Lentejas con arroz
Hamburguesa de ternera
Fruta y pan (G)

²³
Macarrones boloñesa (G,H,Sf)
Pechugas empanadas con pimientos (G,H)
Fruta y pan (G)

²⁴
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

²⁵
Brócoli rehogado
Pollo al horno con patatas con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

²⁶
Arroz con verduras
Lomo en salsa con champiñones
Yogur y pan (L, G)

²⁷
Puré de calabacín con quesitos (L)
Tortilla francesa con ensalada (H)
Fruta y pan (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)

3
Arroz con verduras
Pollo al chilindrón
Fruta y pan (G)

4
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

5
Macarrones con tomate (G, H)
Merluza a la romana con limón con lechuga y zanahoria (P, H, G)
Yogur y pan (L, G)

6
Judías verdes con patata
Pavo a la riojana con lechuga y tomate
Fruta y pan (G)

9
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

10
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan (G)

11
Espirales a la napolitana (G, H)
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz (P, H, G)
Fruta y pan integral (G)

12
Crema de calabacín y zanahoria
Pollo al horno con patatas
Yogur y pan (L, G)

13
Arroz con pollo
Salmón en salsa de verduras (P, G)
Fruta y pan (G)

16
Sopa de ave con fideos (G, H, Sj)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan (G)

17
Coliflor con pimentón
Pollo guisado con lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

18
Paella mixta (P, M, Cr)
Bacalao rebozado con lechuga y maíz (P, G)
Fruta y pan integral (G)

19
Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (L, G)

20
Lentejas con arroz
Merluza a la portuguesa con lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (G)

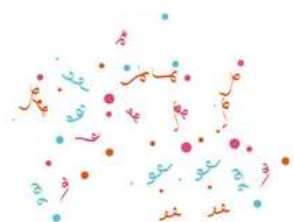
23
Macarrones con tomate (G, H)
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan (G)

24
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

25
Brócoli rehogado
Pollo al horno con patatas panadera con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

26
Arroz con verduras
Pavo finas hierbas con champiñones (L, Sj)
Yogur y pan (L, G)

27
Puré de calabacín con quesitos (L)
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz (P, H, G)
Fruta y pan (G)



Lunes

²
Brócoli con aceite de oliva
Tallarines pomodoro
(G, H)
Fruta y pan (G)

Martes

³
Arroz de verduras
Alcachofas rehogadas
Fruta y pan (G)

Miércoles

⁴
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con ensalada
de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

⁵
Macarrones con tomate (G,H)
Acelgas rehogadas
Yogur y pan (L, G)

Viernes

⁶
Judías verdes con patata
Ensalada de arroz
Fruta y pan (G)

⁹
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga
y tomate (H)
Fruta y pan (G)

¹⁰
Brócoli con patata
Crema de verduras
Fruta y pan (G)

¹¹
Espirales a la napolitana
(G, H)
Guisantes salteados
Fruta y pan integral (G)

¹²
Crema de calabacín y
zanahoria
Ensalada mixta
Yogur y pan (L, G)

¹³
Alubias con verduras
Arroz con tomate
Fruta y pan (G)

¹⁶
Sopa de ave con fideos
(G, H, Sj)
Verduras gratinadas
Fruta y pan (G)

¹⁷
Coliflor con pimentón
Patatas guisadas
Fruta y pan (G)

¹⁸
Arroz de verduras
Cardo rehogado
Fruta y pan integral (G)

¹⁹
Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga
y tomate (H)
Yogur y pan (L, G)

²⁰
Lentejas con arroz
Ensalada mixta
Fruta y pan (G)

²³
Macarrones con tomate (G,H)
Puerros con patata
gratinados
Fruta y pan (G)

²⁴
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

²⁵
Brócoli rehogado
Crema de verduras
Fruta y pan integral (G)

²⁶
Arroz con verduras
Ensalada mixta
Yogur y pan (L, G)

²⁷
Puré de calabacín con
quesitos (L)
Ensalada César
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...

Cereal, patata o legumbre
Verdura
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo

debes cenar...

Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
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!

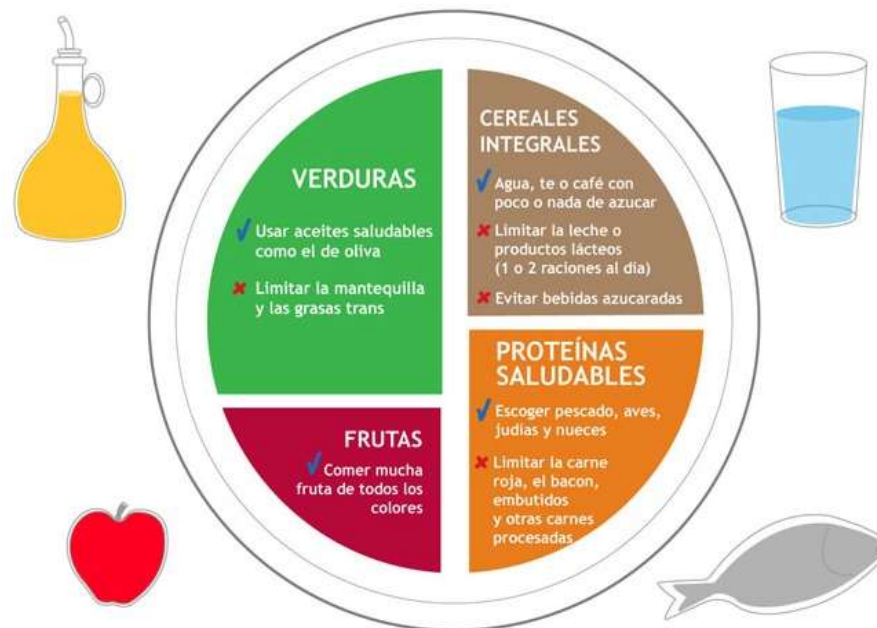
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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"

