

Lunes

Macarrones boloñesa (G,H,Sf)

Merluza romana con limón (G,H,P)

Fruta y pan (G)

Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

1

Alubias blancas con verduras

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)

Fruta y pan (G)

Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

2

Brócoli rehogado

Pollo al horno con lechuga y maíz

Fruta y pan integral (G)

Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

3

Arroz con verduras

Lomo de Sajonia con champiñones

Yogur y pan (L, G)

Kcal:670/Pr:17/HC:81/Gr:32

4

Puré de calabaza

Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)

Fruta y pan (G)

Kcal:703/Pr:54/HC:64/Gr:25

5



Arroz con verduras

Jamoncitos de pollo en pepitoria (G)

Fruta y pan (G)

Kcal:770/Pr:39/HC:84/Gr:30

15

Alubias blancas estofadas

Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P,G)

Fruta y pan (G)

Kcal:726/Pr:47/HC:102/Gr:13

16

Macarrones con atún y huevo duro (G,H,L,P)

Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta y pan integral (G)

Kcal:768/Pr:45/HC:82/Gr:30

17

Judías verdes rehogadas

Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H)

Yogur y pan (L, G)

Kcal:730/Pr:19/HC:54/Gr:39

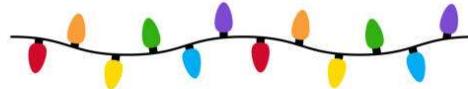
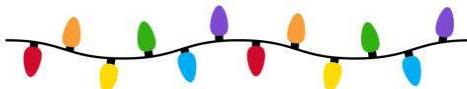
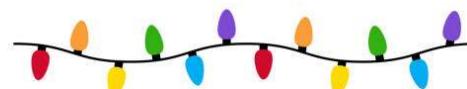
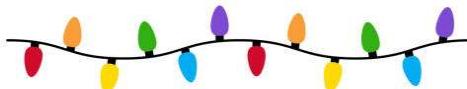
18

Lentejas con verduras

Bacalao a la vizcaína (P, G)

Fruta y pan (G)

19



Lunes

1
Macarrones boloñesa (G,H,Sf)
Estofado de pavo a la jardinera (G)
Fruta y pan (G)



15
Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria (G)
Fruta y pan (G)

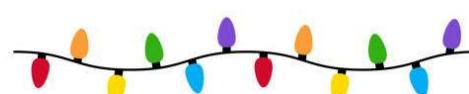


Martes

2
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes salteadas
Pavo finas hierbas con lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (G)

16
Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con lechuga y maíz (H, G)
Fruta y pan (G)



Miércoles

3
Brócoli rehogado
Pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

10
Arroz con verduras
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan integral (G)

17
Macarrones con tomate y huevo duro (G,H,L)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

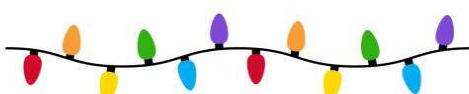


Jueves

4
Arroz con verduras
Lomo de Sajonia con champiñones
Yogur y pan (L, G)

11
Coliflor con patata
Pollo asado con lechuga y zanahoria (P, G)
Yogur y pan (L, G)

18
Judías verdes rehogadas
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (L, G)

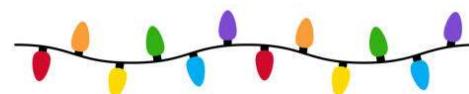


Viernes

5
Puré de calabaza
Pechugas en salsa con lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan (G)

12
Espaguetis napolitana (G,H,L)
Lomo en salsa de champiñones (G)
Fruta y pan (G)

19
Lentejas con verduras
Pechugas empanadas (G, H)
Fruta y pan (G)



Lunes

1
*Macarrones con tomate (G, H)
 Merluza romana con limón (G, H, P)
 Fruta y pan (G)*



15
*Arroz con verduras
 Jamoncitos de pollo en pepitoria (G)
 Fruta y pan (G)*

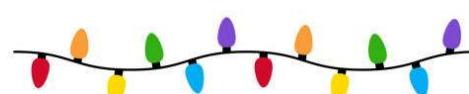


Martes

2
*Alubias blancas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
 Fruta y pan (G)*

9
*Judías verdes salteadas
 Merluza en pepitoria con lechuga y maíz (P)
 Fruta y pan (G)*

16
*Alubias blancas estofadas
 Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P, G)
 Fruta y pan (G)*



Miércoles

3
*Brócoli rehogado
 Pollo al horno con lechuga y maíz
 Fruta y pan integral (G)*

10
*Paella valenciana (P, Cr, M)
 Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
 Fruta y pan integral (G)*

17
*Macarrones con atún y huevo duro (G, H, L, P)
 Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan integral (G)*

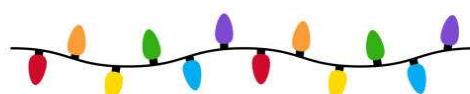


Jueves

4
*Arroz con verduras
 Salchichas de ave con champiñones
 Yogur y pan (L, G)*

11
*Coliflor con patata
 Salmón en salsa de verduras con lechuga y zanahoria (P, G)
 Yogur y pan (L, G)*

18
*Judías verdes rehogadas
 Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H)
 Yogur y pan (L, G)*

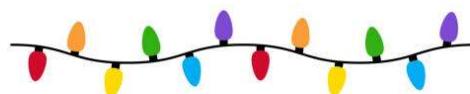


Viernes

5
*Puré de calabaza
 Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P, G)
 Fruta y pan (G)*

12
*Espaguetis napolitana (G, H, L)
 Albóndigas de ternera en salsa (G, Sj)
 Fruta y pan (G)*

19
*Lentejas con verduras
 Bacalao a la vizcaína (P, G)
 Fruta y pan (G)*



Lunes

1
Macarrones con tomate (G,H)
Fritada de verduras
Fruta y pan (G)



Arroz con verduras
Pisto de verduras
Fruta y pan (G)

Martes

2
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes salteadas
Vichyssoise
Fruta y pan (G)

15
Alubias blancas estofadas
Brócoli en salsa de quesos (L)
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Brócoli rehogado
Crema de verduras y ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

10
Arroz con verduras
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan integral (G)

17
Macarrones huevo duro (G,H,L)
Acelgas rehogadas
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Arroz con verduras
Tortilla francesa (H)
Yogur y pan (L, G)

11
Coliflor con patata
Alubias pintas con verduras
Yogur y pan (L, G)

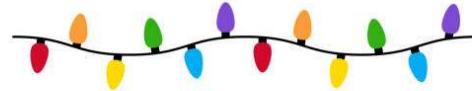
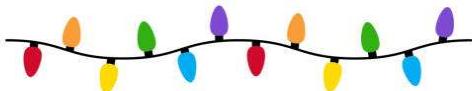
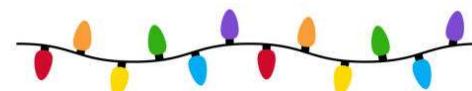
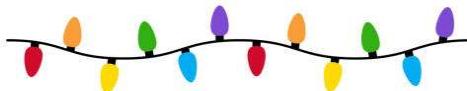
18
Judías verdes rehogadas
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Puré de calabaza
Arroz con tomate
Fruta y pan (G)

12
Espaguetis napolitana (G,H,L)
Borraja con patata
Fruta y pan (G)

19
Lentejas con verduras
Espinacas salteadas
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:

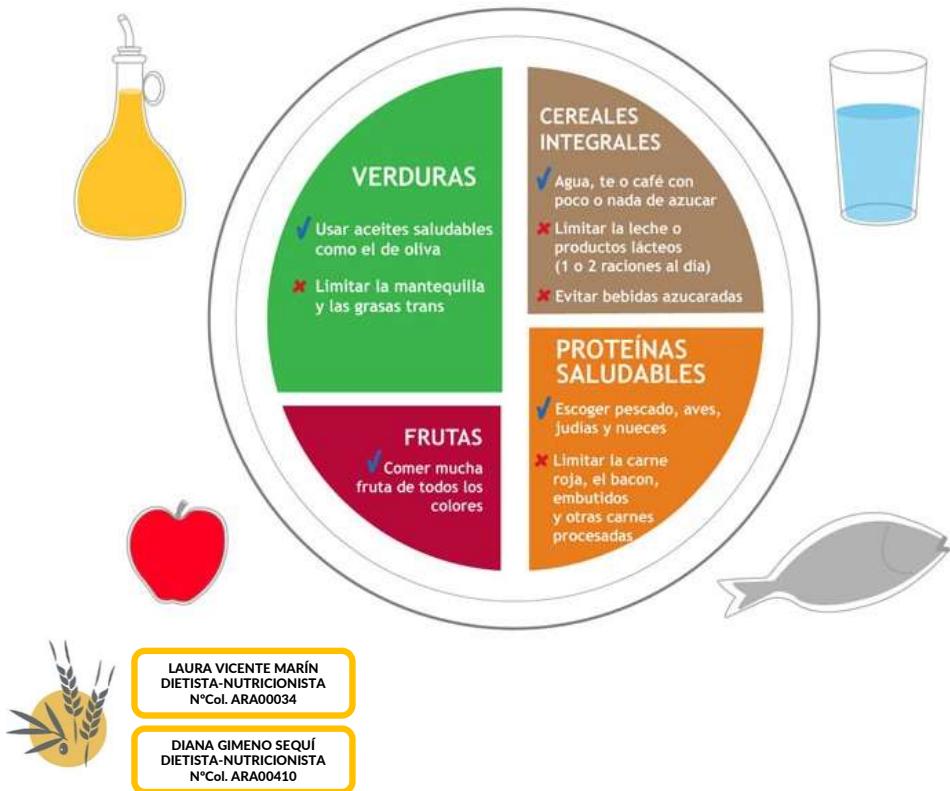
Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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



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"

AENOR
GESTIÓN DE LA CALIDAD
ISO 9001
SEGURIDAD ALIMENTARIA
ISO 22000
GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001

