

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Macarrones boloñesa (G,H,Sf)

Merluza romana con limón
(G,H,P)

Fruta y pan (G)

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

2
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

3
Brócoli rehogado

Pollo al horno con lechuga y
maíz

Fruta y pan integral (G)

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

4
Arroz con verduras

Lomo de Sajonia con
champiñones

Yogur y pan (L, G)

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

5
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



9
Judías verdes salteadas

Merluza en pepitoria con
lechuga y maíz (P)

Fruta y pan (G)

Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

10
Paella valenciana (P, Cr, M)

Tortilla de calabacín con
lechuga y tomate (H)

Fruta y pan integral (G)

Kcal:879/Pr:32/HC:103/Gr:41

11
Coliflor con patata

Salmón en salsa de verduras
con lechuga y zanahoria (P, G)

Yogur y pan (L, G)

Kcal:713/Pr:17/HC:81/Gr:32

12
Espaguetis napolitana (G,H,L)

Lomo en salsa de champiñones
(G)

Fruta y pan (G)

Kcal:693/Pr:15/HC:82/Gr:36

15
Arroz con verduras

Jamoncitos de pollo en
pepitoria (G)

Fruta y pan (G)

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

16
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

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)

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

18
Judías verdes rehogadas

Tortilla española con
ensalada de lechuga y tomate
(H)

Yogur y pan (L, G)

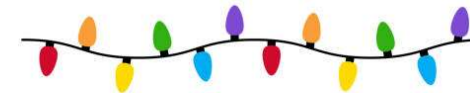
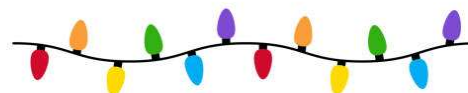
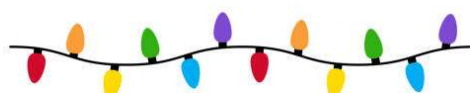
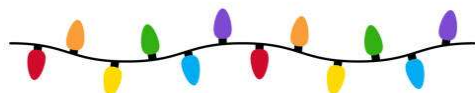
Kcal:730/Pr:19/HC:54/Gr:39

19
Lentejas con verduras

Bacalao a la vizcaína (P, G)

Fruta y pan (G)

Kcal:674/Pr:65/HC:99/Gr:13



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

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

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

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



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

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

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

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

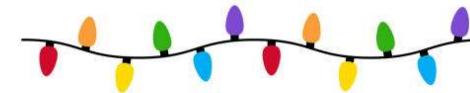
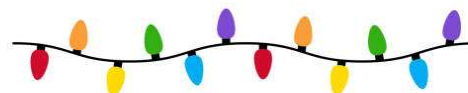
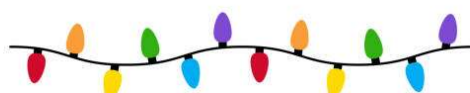
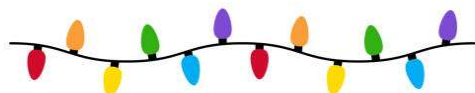
15
Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria (G)
Fruta y pan (G)

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

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

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

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

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

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



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

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

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

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

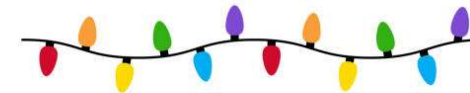
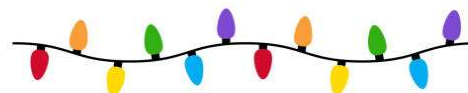
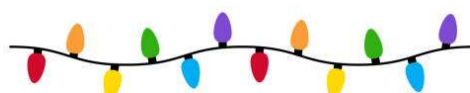
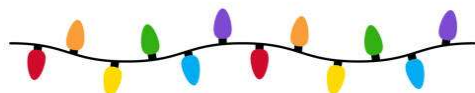
15
Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en pepitoria (G)
Fruta y pan (G)

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

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

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones con tomate (G,H)

Fritada de verduras

Fruta y pan (G)

2

Alubias blancas con verduras

*Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate (H)*

Fruta y pan (G)

3

Brócoli rehogado

*Crema de verduras y ensalada
de lechuga y maíz*

Fruta y pan integral (G)

4

Arroz con verduras

Tortilla francesa (H)

Yogur y pan (L, G)

5

Puré de calabaza

Arroz con tomate

Fruta y pan (G)



9

Judías verdes salteadas

Vichyssoise

Fruta y pan (G)

10

Arroz con verduras

*Tortilla de calabacín con
lechuga y tomate (H)*

Fruta y pan integral (G)

11

Coliflor con patata

Alubias pintas con verduras

Yogur y pan (L, G)

12

Espaguetis napolitana (G,H,L)

Borrajá con patata

Fruta y pan (G)

15

Arroz con verduras

Pisto de verduras

Fruta y pan (G)

16

Alubias blancas estofadas

Brócoli en salsa de quesos (L)

Fruta y pan (G)

17

*Macarrones huevo duro
(G,H,L)*

Acelgas rehogadas

Fruta y pan integral (G)

18

Judías verdes rehogadas
*Tortilla española con
ensalada de lechuga y tomate
(H)*

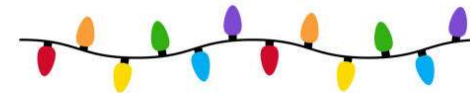
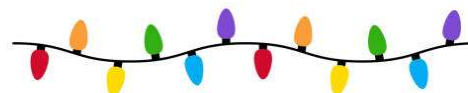
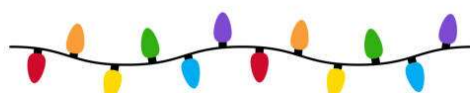
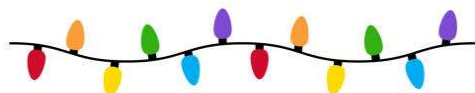
Yogur y pan (L, G)

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!

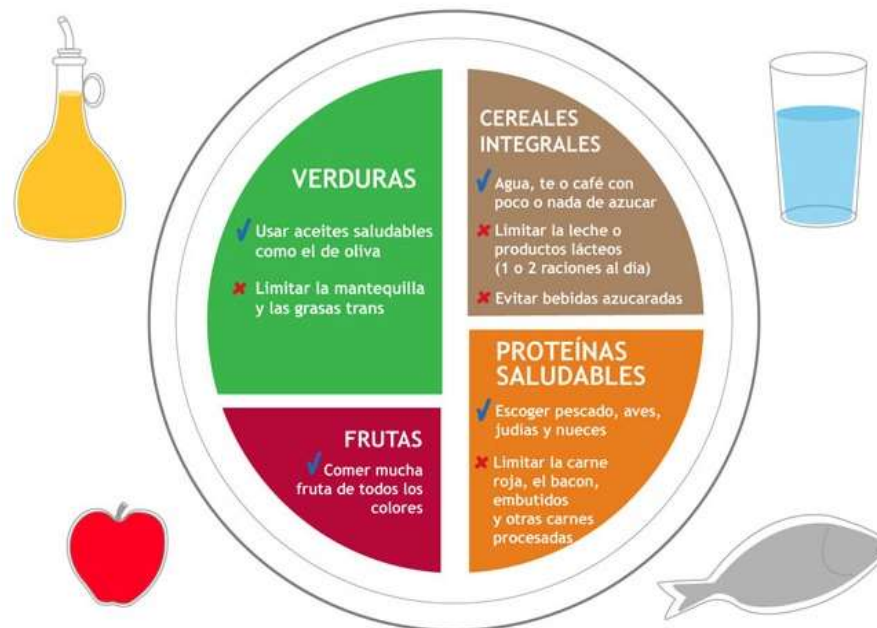
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* 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



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"

