

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Paella valenciana (P, Cr, M)
Redondo de pavo con ensalada
Fruta y pan (G)
Kcal:861/Pr:30/HC:84/Gr:41

3
Judías verdes salteadas
Jamoncitos de pollo asados con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)
Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

4
Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
Kcal:785/Pr:32/HC:103/Gr:41

9
Arroz con pollo
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)
Kcal:770/Pr:39/HC:84/Gr:30

10
Brócoli gratinado (L)
Merluza en salsa marinera con lechuga y maíz (P,C,H,G)
Fruta y pan integral (G)
Kcal:726/Pr:47/HC:102/Gr:13

11
Macarrones (pasta integral) con atún y huevo duro (G,H,L,P)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)
Kcal:768/Pr:45/HC:82/Gr:30

12
Puré de calabaza
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral (L, G)
Kcal:758/Pr:42/HC:69/Gr:22

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

16
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)
Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

17
Arroz a la milanesa
Lomo al horno con lechuga y tomate
Fruta y pan integral (G)
Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

18
Alubias con verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)
Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

19
Macarrones boloñesa (G,H,Sj)
Pollo al chilindrón
Yogur y pan integral (L, G)
Kcal:780/Pr:17/HC:81/Gr:29

20
Judías verdes con patata
Merluza a la romana con limón con lechuga y tomate (P,G,H)
Fruta y pan (G)
Kcal:717/Pr:45/HC:64/Gr:26

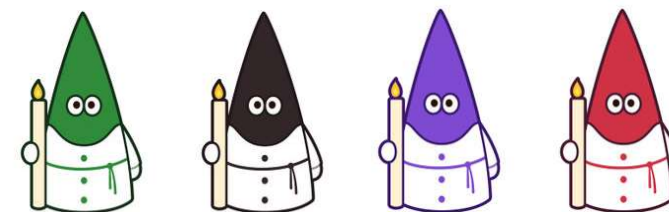
23
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
Kcal:799/Pr:33/HC:71/Gr:36

24
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)
Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

25
Espirales a la napolitana (G, H, Sj)
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz (P, H, G)
Fruta y pan (G)
Kcal:807/Pr:32/HC:98/Gr:30

26
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa de champiñones
Yogur y pan integral (L, G)
Kcal:713/Pr:17/HC:81/Gr:32

27
Arroz (pasta integral) con verduras
Salmón en salsa de verduras (P, G)
Fruta y pan (G)
Kcal:715/Pr:15/HC:82/Gr:32



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

²
Paella valenciana (P, Cr, M)
Redondo de pavo con ensalada
Fruta y pan (G)

³
Judías verdes salteadas
Jamoncitos de pollo asados con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

⁴
Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

⁹
Arroz con pollo
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)

¹⁰
Brócoli gratinado (L)
Pechugas de pollo con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

¹¹
Macarrones (pasta integral) con huevo duro (G,H,L)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

¹²
Puré de calabaza
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral (L, G)

¹³
Lentejas con verduras
Lomo a la riojana
Fruta y pan (G)

¹⁶
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)

¹⁷
Arroz a la milanesa
Lomo al horno con lechuga y tomate
Fruta y pan integral (G)

¹⁸
Alubias con verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

¹⁹
Macarrones boloñesa (G,H,Sj)
Pollo al chilindrón
Yogur y pan integral (L, G)

²⁰
Judías verdes con patata
Lomo con limón con lechuga y tomate
Fruta y pan (G)

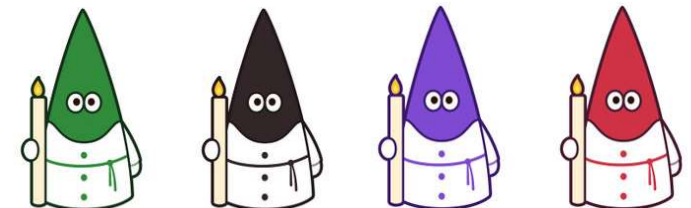
²³
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

²⁴
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)

²⁵
Espirales a la napolitana (G, H, Sj)
Pechugas de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

²⁶
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa de champiñones
Yogur y pan integral (L, G)

²⁷
Arroz (pasta integral) con verduras
San Jacobo con ensalada (H,S,L,G)
Fruta y pan (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Paella valenciana (P, Cr, M)
Redondo de pavo con ensalada
Fruta y pan (G)

3
Judías verdes salteadas
Jamoncitos de pollo asados con lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

4
Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

9
Arroz con pollo
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)

10
Brócoli gratinado (L)
Merluza en salsa marinera con lechuga y maíz (P,C,H,G)
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones (pasta integral) con atún y huevo duro (G,H,L,P)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

12
Puré de calabaza
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral (L, G)

13
Lentejas con verduras
Bacalao a la riojana (P, G)
Fruta y pan (G)

16
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)

17
Arroz con verduras
Bacalao al horno con lechuga y tomate
Fruta y pan integral (G)

18
Alubias con verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

19
Macarrones con tomate (G,H,Sj)
Pollo al chilindrón
Yogur y pan integral (L, G)

20
Judías verdes con patata
Merluza a la romana con limón con lechuga y tomate (P,G,H)
Fruta y pan (G)

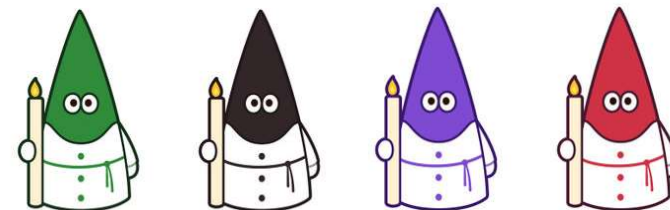
23
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

24
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)

25
Espirales a la napolitana (G, H, Sj)
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz (P, H, G)
Fruta y pan (G)

26
Crema de calabacín y zanahoria
Pechugas en salsa de champiñones
Yogur y pan integral (L, G)

27
Arroz (pasta integral) con verduras
Salmón en salsa de verduras (P, G)
Fruta y pan (G)



Lunes

2

Arroz de verduras

Crema de calabacín

Fruta y pan (G)

Martes

3

Judías verdes salteadas

Mussaka

Fruta y pan integral (G)

Miércoles

4

Alubias blancas estofadas

Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan (G)

Jueves

12

Puré de calabaza

Arroz con verduras

Yogur y pan integral (L, G)

Viernes

13

Lentejas con verduras

Col de hoja con pimentón

Fruta y pan (G)

9

Arroz con verduras

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)

Fruta y pan (G)

10

Brócoli gratinado (L)

Alubias pintas con verduras

Fruta y pan integral (G)

11

Macarrones (pasta integral) con huevo duro (G,H,L)

Panache de verduras

Fruta y pan (G)

19

Macarrones con tomate (G,H)

Ensalada mixta

Yogur y pan integral (L, G)

20

Judías verdes con patata

Arroz con verduras

Fruta y pan (G)

16

Brócoli con aceite de oliva

Tallarines con tomate

Fruta y pan (G)

17

Arroz con verduras

Alcachofas rehogadas

Fruta y pan integral (G)

18

Alubias con verduras

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)

Fruta y pan (G)

26

Crema de calabacín y zanahoria

Lentejas con arroz

Yogur y pan integral (L, G)

27

Arroz (pasta integral) con verduras

Puré de verduras

Fruta y pan (G)

23

Lentejas con verduras

Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan (G)

24

Brócoli con patata

Ensalada campera

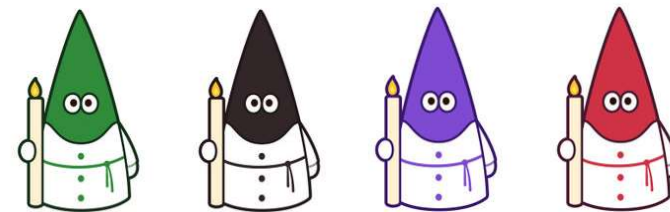
Fruta y pan integral (G)

25

Espirales a la napolitana (G, H, Sj)

Borraja salteada

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!

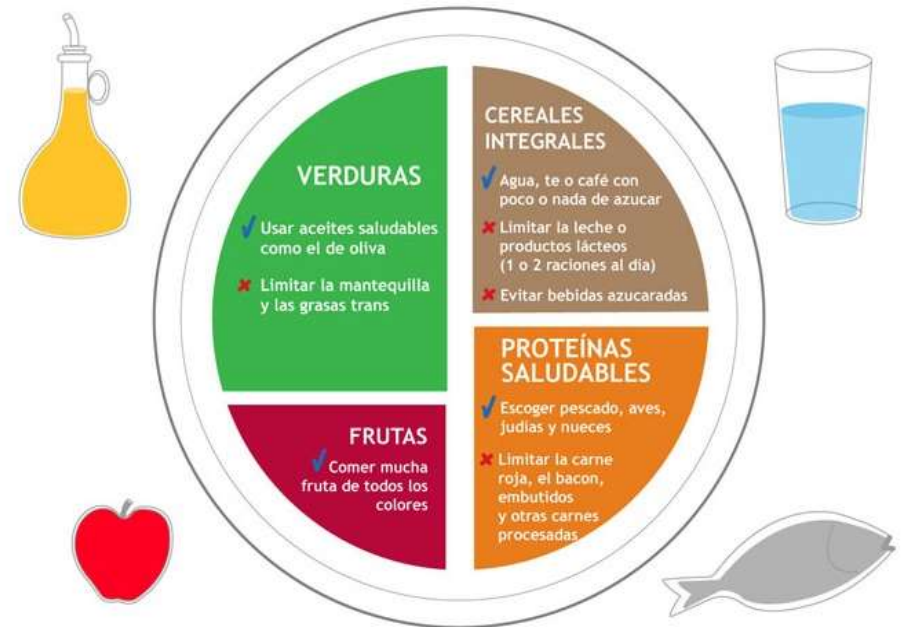
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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"**

