

### Lunes



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**13**  
**Paella valenciana** (P, Cr, M)  
**Redondo de pavo con ensalada**  
**Fruta y pan** (G)  
 Kcal:861/Pr:30/HC:84/Gr:41

**14**  
**Judías verdes salteadas**  
**Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan integral** (G)  
 Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

**15**  
**Garbanzos estofados**  
**Tortilla de calabacín con lechuga y tomate** (H)  
**Yogur y pan** (G, L)  
 Kcal:785/Pr:32/HC:103/Gr:41

**16**  
**Puré de patata**  
**Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan integral** (G)  
 Kcal:758/Pr:42/HC:69/Gr:22

**17**  
**Espaguetis (pasta integral) napolitana** (G,H,L)  
**Merluza romana con limón y lechuga** (P,G,H)  
**Fruta y pan** (G)  
 Kcal:758/Pr:42/HC:69/Gr:22

**20**  
**Arroz con pollo**  
**Tortilla francesa con lechuga y zanahoria** (H)  
**Fruta y pan** (G)  
 Kcal:770/Pr:39/HC:84/Gr:30

**21**  
**Brócoli gratinado** (L)  
**Lentejas con verduras (eco)**  
**Fruta y pan integral** (G)  
 Kcal:726/Pr:47/HC:102/Gr:13

**22**  
**Macarrones (pasta integral) con atún y huevo duro** (G,H,L,P)  
**Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Yogur y pan** (G, L)  
 Kcal:768/Pr:45/HC:82/Gr:30



**27**  
**Brócoli con aceite de oliva**  
**Estofado de pavo** (G)  
**Fruta y pan** (G)  
 Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

**28**  
**Arroz a la milanesa**  
**Lomo al horno con lechuga y tomate**  
**Fruta y pan integral** (G)  
 Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

**29**  
**Coliflor con pimentón**  
**Alubias estofadas**  
**Yogur y pan** (G, L)  
 Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

**30**  
**Macarrones (pasta integral) boloñesa** (G,H,Sj)  
**Pollo al chilindrón**  
**Fruta y pan integral** (G)  
 Kcal:780/Pr:17/HC:81/Gr:29



## Lunes



## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**13**  
**Crema de verduras**  
**Redondo de pavo con ensalada**  
 Fruta y pan (G)

**14**  
**Judías verdes salteadas**  
**Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Fruta y pan integral (G)

**15**  
**Garbanzos estofados**  
**Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)**  
 Yogur y pan

**16**  
**Puré de patata**  
**Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Fruta y pan integral (G)

**17**  
**Espaguetis (pasta integral) napolitana (G,H,L)**  
**Pechugas a la plancha**  
 Fruta y pan (G)

**20**  
**Arroz con pollo**  
**Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)**  
 Fruta y pan (G)

**21**  
**Brócoli gratinado (L)**  
**Lentejas con verduras (eco)**  
 Fruta y pan integral (G)

**22**  
**Macarrones (pasta integral) con huevo duro (sin atún) (G,H,L,P)**  
**Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Yogur y pan



**27**  
**Brócoli con aceite de oliva**  
**Estofado de pavo (G)**  
 Fruta y pan (G)

**28**  
**Arroz a la milanesa**  
**Lomo al horno con lechuga y tomate**  
 Fruta y pan integral (G)

**29**  
**Coliflor con pimentón**  
**Alubias estofadas**  
 Yogur y pan

**30**  
**Macarrones (pasta integral) boloñesa (G,H,Sj)**  
**Pollo al chilindrón**  
 Fruta y pan integral (G)



### Lunes



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**13**  
**Paella valenciana** (P, Cr, M)  
**Redondo de pavo con ensalada**  
 Fruta y pan (G)

**14**  
**Judías verdes salteadas**  
**Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Fruta y pan integral (G)

**15**  
**Garbanzos estofados**  
**Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)**  
 Yogur y pan

**16**  
**Puré de patata**  
**Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Fruta y pan integral (G)

**17**  
**Espaguetis (pasta integral) napolitana** (G,H,L)  
**Merluza romana con limón y lechuga** (P,G,H)  
 Fruta y pan (G)

**20**  
**Arroz con pollo**  
**Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)**  
 Fruta y pan (G)

**21**  
**Brócoli gratinado** (L)  
**Lentejas con verduras (eco)**  
 Fruta y pan integral (G)

**22**  
**Macarrones (pasta integral) con atún y huevo duro** (G,H,L,P)  
**Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Yogur y pan



**27**  
**Brócoli con aceite de oliva**  
**Estofado de pavo (G)**  
 Fruta y pan (G)

**28**  
**Crema de verduras**  
**Palometa al horno con lechuga y tomate**  
 Fruta y pan integral (G)

**29**  
**Coliflor con pimentón**  
**Alubias estofadas**  
 Yogur y pan

**30**  
**Macarrones (pasta integral) con tomate** (G,H,Sj)  
**Pollo al chilindrón**  
 Fruta y pan integral (G)



**Lunes**



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

13

Arroz con verduras

Tortilla francesa (H)

Fruta y pan (G)

14

Judías verdes salteadas

Crema de verduras

Fruta y pan integral (G)

15

Garbanzos estofados

Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)

Yogur y pan

16

Puré de patata

Arroz con tomate

Fruta y pan integral (G)

17

Espaguetis (pasta integral) napolitana (G,H,L)

Borraja con patata

Fruta y pan (G)

20

Arroz con verduras

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)

Fruta y pan (G)

21

Brócoli gratinado (L)

Lentejas con verduras (eco)

Fruta y pan integral (G)

22

Macarrones (pasta integral) con tomate (G,H,L,P)

Menestra de verduras

Yogur y pan



27

Brócoli con aceite de oliva

Tallarines pomodoro (G, H)

Fruta y pan (G)

28

Arroz con tomate

Borraja en salsa verde

Fruta y pan integral (G)

29

Coliflor con pimentón

Alubias estofadas

Yogur y pan

30

Macarrones (pasta integral) con tomate (G,H,Sj)

Crema de verduras

Fruta y pan integral (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!

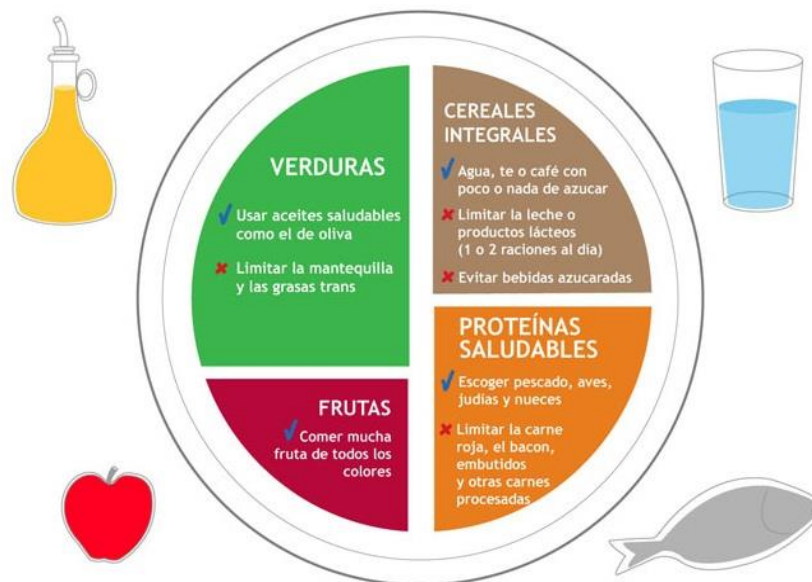
**G:** Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

\* 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  
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
NºCol. ARA000410

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"**

