

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

Brócoli con patata ⁵
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

Espirales a la napolitana ⁶
(pasta integral) (G, H, SJ, Mz)
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P, G)
Yogur y pan (G, L)
 Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

Crema de calabacín y zanahoria ⁷
Lomo en salsa de champiñones (G)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:780/Pr:17/HC:81/Gr:29

Arroz con verduras ⁸
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Fruta y pan (G)
 Kcal:717/Pr:45/HC:64/Gr:26

Sopa de ave con fideos ¹¹
 (G, H, Sj, Mz)
Albóndigas en salsa jardinera (G, Sj)
Fruta y pan (G)
 Kcal:799/Pr:33/HC:71/Gr:36

Coliflor con pimentón ¹²
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

Garbanzos con verduras (eco) ¹³
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)
Yogur y pan (G, L)
 Kcal:807/Pr:32/HC:98/Gr:30

Judías verdes salteadas ¹⁴
Tortilla de patata con loncha de york con lechuga y tomate (H, L)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:713Pr:17/HC:81/Gr:32

Lentejas con arroz integral ¹⁵
Merluza a la romana con lechuga y zanahoria (G, H, P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:715/Pr:15/HC:82/Gr:32

Macarrones boloñesa (pasta integral) (G, H, SJ, Mz) ¹⁸
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:778/Pr:30/HC:67/Gr:41

Alubias blancas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:739/Pr:32/HC:71/Gr:20

Brócoli rehogado ²⁰
Pollo al horno con patatas panadera con lechuga y maíz
Yogur y pan (G, L)
 Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

Arroz con verduras ²¹
Lentejas estofadas (prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:670/Pr:17/HC:81/Gr:32

Puré de calabacín con quesitos (L) ²²
Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:703/Pr:54/HC:64/Gr:25

Paella valenciana (P, Cr, M) ²⁵
Redondo de pavo con ensalada (S,L)
Fruta y pan (G)
 Kcal:861/Pr:30/HC:84/Gr:41

Judías verdes salteadas ²⁶
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:720/Pr:33/HC:86/Gr:26

Garbanzos estofados (eco) ²⁷
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)
 Kcal:785/Pr:32/HC:103/Gr:41

Puré de calabaza con quesitos (L) ²⁸
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:758/Pr:42/HC:69/Gr:22

Espaguetis (pasta integral) napolitana (G,H,L,S,Mz) ²⁹
Merluza romana con limón y lechuga (P,G,H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:758/Pr:42/HC:69/Gr:22



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

Brócoli con patata ⁵
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la napolitana ⁶
(pasta integral) (G, H, Sj, Mz)
Pechugas a la plancha con lechuga y maíz
Yogur y pan (G, L)

Crema de calabacín y zanahoria ⁷
Lomo en salsa de champiñones (G)
Fruta y pan integral (G)

Arroz con verduras ⁸
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos ¹¹
(G, H, Sj, Mz)
Albóndigas en salsa jardinera (G, Sj)
Fruta y pan (G)

Coliflor con pimentón ¹²
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral (G)

Garbanzos con verduras (eco) ¹³
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)
Yogur y pan (G, L)

Judías verdes salteadas ¹⁴
Tortilla de patata con loncha de york con lechuga y tomate (H, L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con arroz integral ¹⁵
Hamburguesa de ternera con lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Macarrones boloñesa (pasta integral) ¹⁸
(G, H, Sj, Mz)
Pechuga a la plancha con lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Alubias blancas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan integral (G)

Brócoli rehogado ²⁰
Pollo al horno con patatas panadera con lechuga y maíz
Yogur y pan (G, L)

Arroz con verduras ²¹
Lentejas estofadas (prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Puré de calabacín con quesitos (L) ²²
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (G, H)
Fruta y pan (G)

Arroz de verduras ²⁵
Redondo de pavo con ensalada (S,L)
Fruta y pan (G)

Judías verdes salteadas ²⁶
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Fruta y pan integral (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁷
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)

Puré de calabaza con quesitos (L) ²⁸
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

Espaguetis (pasta integral) napolitana (G,H,L,S,Mz) ²⁹
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Fruta y pan (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
 Fruta y pan (G)

Brócoli con patata ⁵
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)
 Fruta y **pan integral** (G)

Espirales a la napolitana ⁶
(pasta integral) (G, H, S, J, Mz)
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P, G)
 Yogur y pan (G, L)

Crema de calabacín y zanahoria ⁷
Bacalao a la plancha con champiñones (P)
 Fruta y **pan integral** (G)

Arroz con verduras ⁸
Hamburguesa vegetal con patatas (**prot vegetal**) (G, H, S, L, FS, Se)
 Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos ¹¹
 (G, H, S, J, Mz)
Albóndigas de pollo en salsa jardinera (G, S, J)
 Fruta y pan (G)

Coliflor con pimentón ¹²
Pollo guisado con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos con verduras (**eco**) ¹³
Coditos con boloñesa de soja (**prot vegetal**) (G, H, S, Mz)
 Yogur y pan (G, L)

Judías verdes salteadas ¹⁴
Tortilla de patata con loncha de york con lechuga y tomate (H, L)
 Fruta y **pan integral** (G)

Lentejas con arroz integral ¹⁵
Merluza a la romana con lechuga y zanahoria (G, H, P)
 Fruta y pan (G)

Macarrones con tomate ¹⁸
(pasta integral) (G, H, S, J, Mz)
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)
 Fruta y pan (G)

Alubias blancas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
 Fruta y **pan integral** (G)

Brócoli rehogado ²⁰
Pollo al horno con patatas panadera con lechuga y maíz
 Yogur y pan (G, L)

Arroz con verduras ²¹
Lentejas estofadas (**prot vegetal**)
 Fruta y **pan integral** (G)

Puré de calabacín con quesitos ²² (L)
Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz (P)
 Fruta y pan (G)

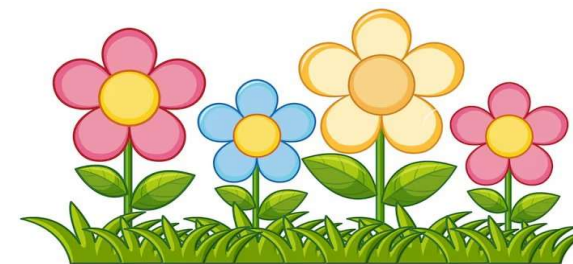
Paella valenciana ²⁵ (P, Cr, M)
Redondo de pavo con ensalada (S, L)
 Fruta y pan (G)

Judías verdes salteadas ²⁶
Hamburguesa vegetal con patatas (**prot vegetal**) (G, H, S, L, FS, Se)
 Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos estofados (**eco**) ²⁷
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
 Yogur y pan (G, L)

Puré de calabaza con quesitos ²⁸ (L)
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y **pan integral** (G)

Espaguetis (**pasta integral**) ²⁹ napolitana (G, H, L, S, Mz)
Merluza romana con limón y lechuga (P, G, H)
 Fruta y pan (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

Brócoli con patata ⁵
Ensalada campera (H)
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la napolitana (pasta integral) (G, H, S, J, Mz) ⁶
Menestra de verduras
Yogur y pan (G, L)

Crema de calabacín y zanahoria ⁷
Tortilla francesa con ensalada (H)
Fruta y pan integral (G)

Arroz con verduras ⁸
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Fruta y pan (G)

Sopa de fideos ¹¹
 (G, H, S, J, Mz)
Guisantes a la francesa
Fruta y pan (G)

Coliflor con pimentón ¹²
Tortilla francesa con ensalada (H)
Fruta y pan integral (G)

Garbanzos con verduras (eco) ¹³
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)
Yogur y pan (G, L)

Judías verdes salteadas ¹⁴
Tortilla de patata con loncha de york con lechuga y tomate (H, L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con arroz integral ¹⁵
Ensalada ilustrada
Fruta y pan (G)

Macarrones con tomate (pasta integral) ¹⁸
 (G, H, S, J, Mz)
Puerros con patata
Fruta y pan (G)

Alubias blancas con verduras ¹⁹
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (H)
Fruta y pan integral (G)

Brócoli rehogado ²⁰
Tortilla francesa con lechuga y maíz (H)
Yogur y pan (G, L)

Arroz con verduras ²¹
Lentejas estofadas (prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Puré de calabacín con quesitos (L) ²²
Ensalada mézclum con queso y manzana (L)
Fruta y pan (G)

Arroz de verduras ²⁵
Crema de calabacín y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías verdes salteadas ²⁶
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Fruta y pan integral (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁷
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)

Puré de calabaza con quesitos (L) ²⁸
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan integral (G)

Espaguetis (pasta integral) napolitana (G,H,L,S,Mz) ²⁹
Ensalada mixta
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!

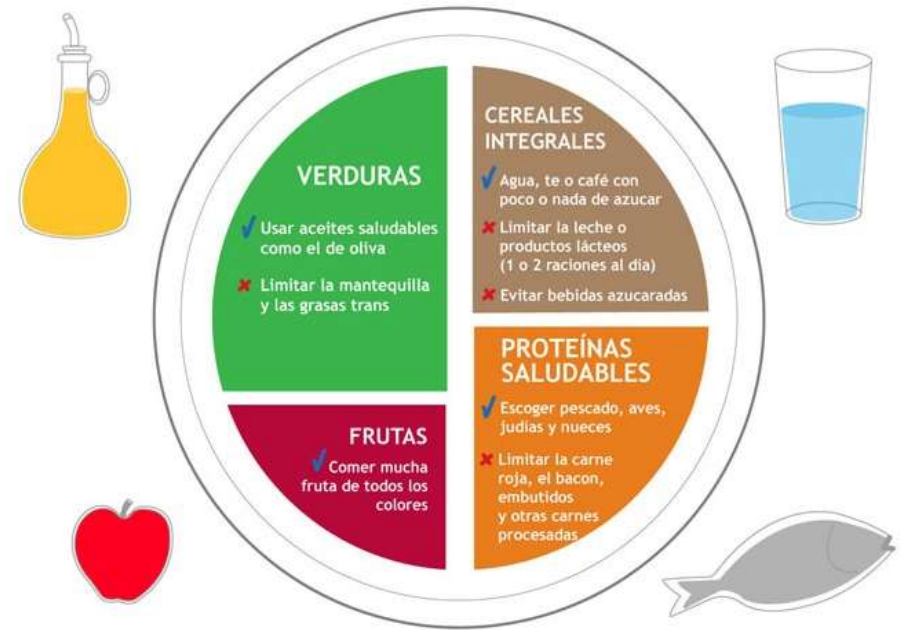
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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"**

