

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Judías verdes con patata ¹
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)

Fruta y pan (G)
 Kcal:770/Pr:39/HC:84/Gr:30

Brócoli gratinado (L) ²
Garbanzos con verduras (prot vegetal)

Fruta y pan integral (G)
 Kcal:726/Pr:47/HC:102/Gr:13

Macarrones (pasta integral) ³ 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

Arroz con verduras ⁴
Pollo en salsa pepitoria

Fruta y pan integral (G)
 Kcal:670/Pr:17/HC:81/Gr:32

Garbanzos con verduras (eco) ⁵
Bacalao a la riojana con ensalada de lechuga y maíz (P)

Fruta y pan (G)
 Kcal:703/Pr:54/HC:64/Gr:25

Brócoli con aceite de oliva ⁸
Estofado de pavo (G)

Fruta y pan (G)
 Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

Arroz a la milanesa ⁹
Merluza al horno con lechuga y tomate (P)

Fruta y pan integral (G)
 Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

Coliflor con pimentón ¹⁰
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)

Yogur y pan (G, L)
 Kcal:777/Pr:44/HC:98/Gr:22

Macarrones (pasta integral) ¹¹ boloñesa (G,H,Sj)

Pollo al chilindrón
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:780/Pr:17/HC:81/Gr:29

Garbanzos con verduras (eco) ¹²
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)

Fruta y pan (G)
 Kcal:807/Pr:32/HC:98/Gr:30

Lentejas con verduras ¹⁵
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)

Fruta y pan (G)
 Kcal:758/Pr:50/HC:80/Gr:29

Brócoli con patata ¹⁶
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)

Fruta y pan integral (G)
 Kcal:719/Pr:34/HC:96/Gr:20

Espiraletas a la napolitana ¹⁷ (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 ¹⁸
Lomo en salsa de champiñones (G)

Fruta y pan integral (G)
 Kcal:780/Pr:17/HC:81/Gr:29

Arroz con verduras ¹⁹
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)

Helado y pan (G)
 Kcal:717/Pr:45/HC:64/Gr:26



Lunes

1
Judías verdes con patata
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Brócoli gratinado (L)
Garbanzos con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Miércoles

3
Macarrones (pasta integral) con huevo duro (G,H,L)
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (G, L)

Jueves

4
Arroz con verduras
Pollo en salsa pepitoria
Fruta y pan integral (G)

Viernes

5
Garbanzos con verduras (eco)
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

8
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)

9
Arroz a la milanesa
Pollo al horno con lechuga y tomate
Fruta y pan integral (G)

10
Coliflor con pimentón
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)

11
Macarrones (pasta integral) boloñesa (G,H,Sj)
Pollo al chilindrón
Fruta y pan integral (G)

12
Garbanzos con verduras (eco)
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)
Fruta y pan (G)

15
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

16
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)

17
Espirales a la napolitana (pasta integral) (G, H, Sj, Mz)
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)

18
Crema de calabacín y zanahoria
Lomo en salsa de champiñones (G)
Fruta y pan integral (G)

19
Arroz con verduras
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Helado y pan (G)



Lunes

1
Judías verdes con patata
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Brócoli gratinado (L)
Garbanzos con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Miércoles

3
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)

Jueves

4
Arroz con verduras
Pollo en salsa pepitoria
Fruta y pan integral (G)

Viernes

5
Garbanzos con verduras (eco)
Bacalao a la riojana con ensalada de lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (G)

8
Brócoli con aceite de oliva
Estofado de pavo (G)
Fruta y pan (G)

9
Arroz con verduras
Merluza al horno con lechuga y tomate (P)
Fruta y pan integral (G)

10
Coliflor con pimentón
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)

11
Macarrones (pasta integral) napolitana (G,H,Sj)
Pollo al chilindrón
Fruta y pan integral (G)

12
Garbanzos con verduras (eco)
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)
Fruta y pan (G)

15
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

16
Brócoli con patata
Pavo finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate (L, Sj)
Fruta y pan integral (G)

17
Espirales a la napolitana (pasta integral) (G, H, Sj, Mz)
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz (P, G)
Yogur y pan (G, L)

18
Crema de calabacín y zanahoria
Pavo en salsa de champiñones (G)
Fruta y pan integral (G)

19
Arroz con verduras
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Helado y pan (G)



Lunes

1
Judías verdes con patata
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Brócoli gratinado (L)
Garbanzos con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Miércoles

3
Macarrones (pasta integral) con huevo duro (G,H,L,P)
Menestra de verduras
Yogur y pan (G, L)

Jueves

4
Arroz con verduras
Huevos al gratén (H)
Fruta y pan integral (G)

Viernes

5
Garbanzos con verduras (eco)
Col de hoja al pimentón
Fruta y pan (G)

8
Brócoli con aceite de oliva
Alubias blancas con verduras
Fruta y pan (G)

9
Arroz con verduras
Borraja en salsa verde
Fruta y pan integral (G)

10
Coliflor con pimentón
Tortilla de patata con lechuga y tomate (H)
Yogur y pan (G, L)

11
Macarrones (pasta integral) napolitana (G,H,Sj)
Ensalada de tomate y queso fresco
Fruta y pan integral (G)

12
Garbanzos con verduras (eco)
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G,H,S,Mz)
Fruta y pan (G)

15
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con lechuga y tomate (H)
Fruta y pan (G)

16
Brócoli con patata
Ensalada campera
Fruta y pan integral (G)

17
Espirales a la napolitana (pasta integral) (G, H, SJ, Mz)
Menestra de verduras
Yogur y pan (G, L)

18
Crema de calabacín y zanahoria
Ensalada de legumbre
Fruta y pan integral (G)

19
Arroz con verduras
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,FS,Se)
Helado 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!

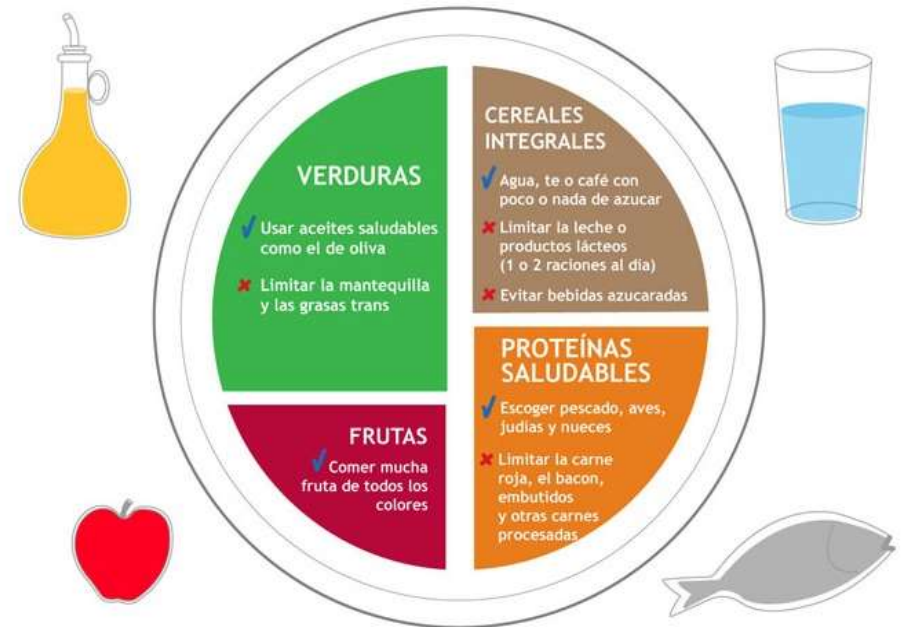
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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"**

