

Guardería Cantinela

Basal

Marzo 2019

cores
colectividades
y restaurantes

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 Acelgas con jamón
Swiss chard with ham

Filetes rusos en salsa
Russian fillets in sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y queso



6 Puré de calabaza
Pumpkin puree

Canelones rossini
Rossini canelons

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y jamón york



7 Sopa de pescado
Soup fish

Tortilla de patata con lama de jamón york
rodaja de tomate
Potato omelet with ham and tomato slice

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y quesitos



8 Arroz con tomate
Rice with tomato

Bacalao al horno con verduras
Baked cod with vegetables

Fruta y Pan / Fruit and bread

Petitdino y galletas



11 Lentejas con arroz
Lentils with rice

Ventresca romana con quinoa de verduras
Ventresca with vegetable quinoa

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan de leche y chocolate



12 Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

Pollo en salsa de manzana
Chicken with apple sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Quesitos y colines



13 Espirales boloñesa
Bolognese spirals

Tortilla de patata con lama de jamón de york y
lechuga
Potato omelette with ham and lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan de leche y jamón york



14 Arroz con calamares
Seafood rice

Lomo de sajonia con ensalada
Saxon loin with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y galletas



15 Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables

Croquetas de pescado con ensalada
Fish cakes with salad

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y pavo



18 Espaguetis integrales napolitana
Neapolitan integral spaguetis

Pavo a la plancha con rodaja de tomate
Turkey with tomato slice

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y galletitas



19 Brócoli con patatas y bacon
Broccoli with potatoes and bacon

Albóndigas con tomate
Meat balls with tomato

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y pechuga de pavo



20 Alubias con verduras
Beans with vegetables

Merluza romana con ensalada
Hake with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y jamón york



21 Sopa de fideos con picadillo de huevo
Egg noodle soup with egg hash

Pollo asado con hierbas provenzales y patatas
panadera
Roast chicken with Provencal herbs and bakery
potatoes

Fruta y Pan / Fruit and bread

Sandwich de nocilla



22 Arroz con verduras de la huerta
Rice with vegetables

Tortilla francesa con lama de queso y ensalada
de maiz
French omelette with cheese and corn salad

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y pechuga de pavo



25 Crema suave de calabacín
Soft cream of zucchini

Escalopines con salsa y ensalada de tomate
Escalopines with sauce and tomato salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y jamón york



26 Coditos boloñesa
Codices Bolognese

Bacalao a la vizcaína
Cod in vizcaína sauce

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Pan y pechuga de pavo



27 Garbanzos estofados
Chickpea stew

Salchichas viena con tomate y lechuga
Viena sausages with tomato and lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y galletitas



28 Arroz con tomate
Rice with tomato

Pechugas plancha con calabacín
Breasts griddle with zucchini

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan de leche con queso



29 Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes

Tortilla de atún con lechuga
Potato omelette with ham and lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y jamón york





cores
colectividades
y restaurantes

Caterina
Diet



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

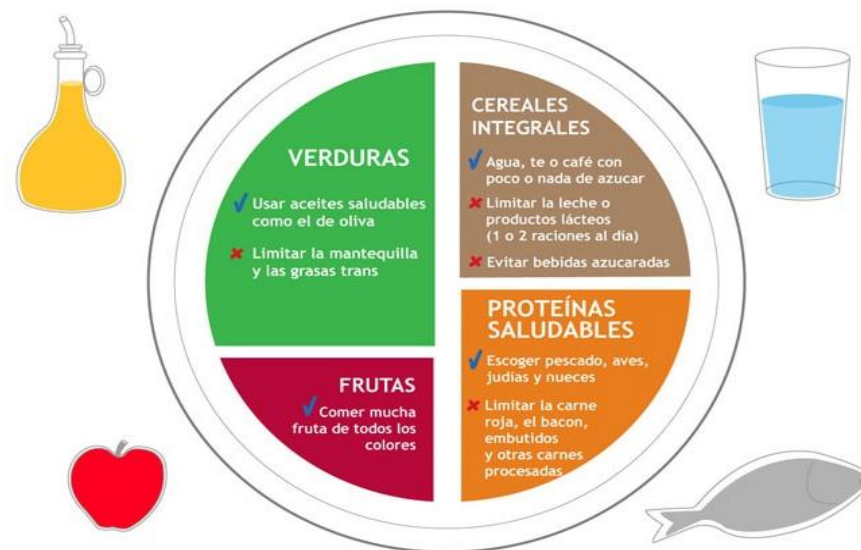
debes cenar...

Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

EL PLATO SALUDABLE



Nuestros menús están elaborados y supervisados por Dietistas-Nutricionistas. La Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas UNE-EN-ISO 9001:2015 "Sistema de Gestión de Calidad" y UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"

Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
de Aragón



