

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Pasta especial con tomate <i>Pasta with tomato</i> Pechugas plancha con calabacín <i>Chicken with zucchini</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Quesitos y pan	2 Alubias blancas con verduras <i>Beans with vegetables</i> Bacalao plancha con ensalada de maíz <i>Cod with corn salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Petitdino y fruta	3 Puré de calabaza <i>Pumpkin puree</i> Cabezada a la riojana <i>Tenderloin with sauce</i> Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> Fruta y yogur	4 Arroz con calamares <i>Rice with squid</i> Hamburguesas plancha con calabacín <i>Burger with zucchini</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Yogur y jamón york
7 Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i> Merluza en salsa americana <i>Hake with american sauce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Yogur y fruta	8 Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Pollo en salsa de manzana <i>Chicken with apple sauce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Pan y queso	9 Pasta especial boloñesa <i>Bolognese spirals</i> Lomo plancha con champiñones <i>Grilled loin with mushrooms</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Yogur y jamón york	10 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Redondo de pavo en salsa <i>Round turkey in sauce</i> Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> Pan y jamón york
14 Pasta especial napolitana <i>Neapolitan pasta</i> Pollo asado con lechuga <i>Chicken with lettuce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Fruta y queso	15 Brócoli con patatas y bacon <i>Broccoli with potatoes and bacon</i> Albóndigas con tomate <i>Meat balls with tomato</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Yogur y jamón york	16 Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i> Merluza plancha con ensalada <i>Hake with salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Quesitos y fruta	17 Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i> Salchichas viena con tomate <i>Vienna sausages with tomato</i> Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> Fruta y pechuga de pavo
21 Crema suave de calabacín <i>Soft cream of zucchini</i> Escalopines con salsa y ensalada de tomate <i>Escalopines with sauce and tomato salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Pan y chopped pavo	22 Pasta especial carbonara <i>Carbonara Coditos</i> Bacalao a la vizcaína <i>Cod in vizcaino sauce</i> Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> Fruta y pavo	23 Acelgas con patatas <i>Broccoli with potatoes</i> Pavo estofado <i>Stewed turkey</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Pan y queso	24 Garbanzos estofados <i>Chickpea stew</i> Lomo en salsa de setas <i>Loin in mushroom sauce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Yogur y fruta
28 Lentejas estofadas <i>Stew lentils</i> Perca en salsa verde <i>Perch in green sauce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Petitdino y fruta	29 Sopa con pastas sin gluten <i>Soup</i> Pollo pepitoria con mezcum de lechugas <i>Chicken pepitoria with lettuce mixture</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Yogur y fruta	30 Arroz mixto <i>Mix rice</i> Ventresca al horno con quinoa de verduras <i>Ventresca with vegetable quinoa</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Quesitos y fruta	31 Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Salchichas con tomate y lechuga <i>Sausages with tomato and lettuce</i> Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> Pan especial y pavo



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...

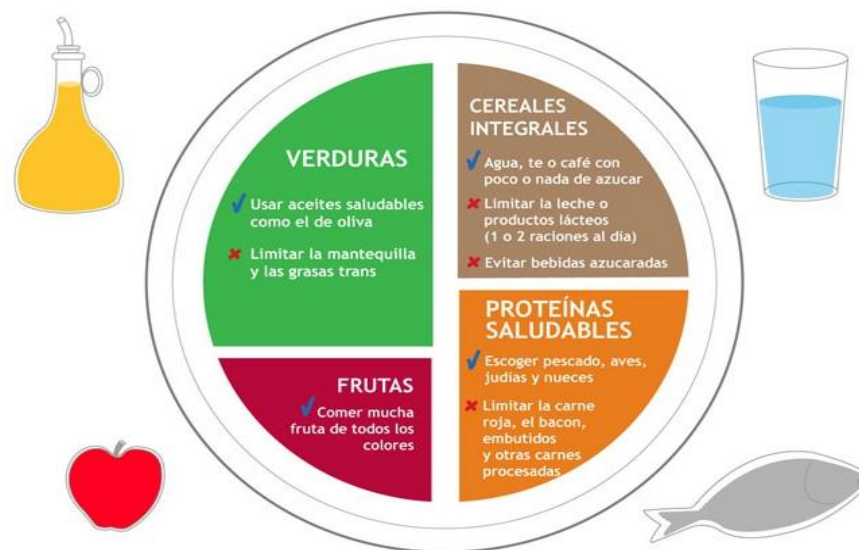
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



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

* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015

EL PLATO SALUDABLE



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

Colaboración Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
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"



www.cores-sl.com / www.caterinadiet.com