

## LUNES

2 Crema suave de calabacín  
Soft cream of zucchini

Pechugas empanadas con ensalada  
Breaded breasts with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y chopped pavo



9



16 Arroz con tomate  
Rice with tomato

Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



23 Judías verdes con patatas  
Green beans with potatoes

Pollo asado con lechuga  
Roast Chicken with Lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y chopped pavo



30 Lentejas con arroz  
Lentils with rice

Merluza en salsa americana  
Hake with american sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y chopped pavo



## MARTES

3 Coditos carbonara  
Carbonara Coditos

Bacalao a la vizcaína  
Cod in vizcaína sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y pavo



10 Judías verdes con patatas  
Green beans with potatoes

Albóndigas con tomate  
Meal ball with tomato a

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Petitdino y fruta



19 Alubias estofadas  
Stewed Beans

Pavo plancha con verduras de la huerta  
Turkey with vegetables from the garden

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y queso



24 Macarrones con tomate  
Macaroni with tomatoe

Tortilla de calabacín con lama de jamón york  
rodaja de tomate  
Zucchini omelet with ham and tomato slice

Fruta y Pan / Fruit and bread

Natillas y galletitas



31 Acelgas con patatas  
Swiss chard with potatoes

Pollo en salsa de manzana  
Chicken with apple sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



## MIÉRCOLES

4 Acelgas con patatas  
Broccoli with potatoes

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

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Bollo de leche y chocolate



11 Arroz mixto  
Mix rice

Ventresca al horno con mezcum de lechugas  
Ventresca with lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y galletitas



18 Brócoli con jamón  
Broccoli with ham

Salchichas frescas al horno con ensalada  
Fresh sausages baked with salad

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y jamón york



25

Feliz Navidad



## JUEVES

5 Garbanzos estofados  
Chickpea stew

Tortilla de atún con lechuga  
Tuna omelette with lettuce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



12 Puré de verduras  
Mashed vegetables

Pollo asado con quinoa de verduras  
Chicken with vegetable quinoa

Fruta y Pan / Fruit and bread

Quesitos y fruta



19 Lentejas villalar  
Villalar lentils

Tortilla española con tomate  
Spanish tortilla with tomato

Fruta y Pan / Fruit and bread

Colines y jamón york



26 Puré de calabaza  
Pumpkin puree

Cabezada a la riojana  
Tenderloin with sauce

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y pechuga de pavo



## VIERNES



13 Macarrones gratinados  
Gratin macaroni

Tortilla francesa con lama de queso y ensalada  
Omelette with cheese lama and salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y pavo



20 Espaguetis con atún  
Spaghetti with tuna

Nuggets de pollo con ensalada  
Nuggets with salad

Petit Maxi y Pan / Fruit and bread

Fruta y galletitas



27 Arroz con calamares  
Rice with squid

Hamburguesa plancha con calabacín  
Burger with zucchini

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



"Queremos escucharte para servirte bien"



## 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...

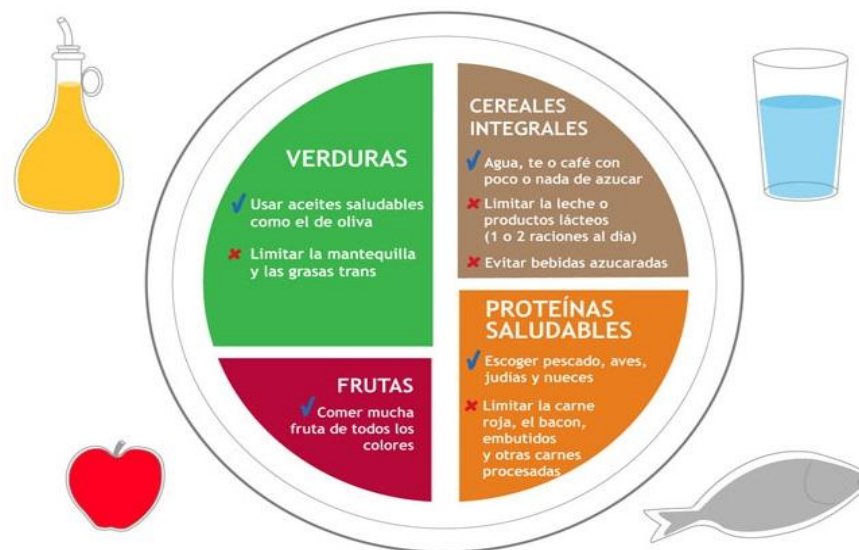
Verdura/Hortaliza  
Cereal o Patata  
Pescado o Huevo  
Carne magra o Huevo  
Carne magra o Pescado  
Lácteo o Fruta  
Fruta



¡ 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

Collegio 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](http://www.cores-sl.com) / [www.caterinadiet.com](http://www.caterinadiet.com)