

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Feliz Año nuevo



6



7

Lentejas estofadas
Stewed lentils

Albóndigas con tomate
Meat balls with tomato

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y chopped pavo



13

Crema suave de calabacín
Soft cream of zucchini

Pechugas plancha con ensalada
Breaded breasts with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Petitdino y fruta



20

Lentejas estofadas
Stew lentils

Pechugas plancha con champiñones
Flat breasts with mushrooms

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



27

Arroz con tomate
Rice with tomato

Merluza en salsa verde
Hake in green sauce

Fruta y Pan / Fruit and bread

Quesitos y fruta



28

Alubias estofadas
Stewed Beans

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

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



8

Arroz con calamares
Rice with squid

Ventresca plancha con ensalada
Hake with salad

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



15

Acelgas con patatas
Swiss chard with potatoes

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

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y quesitos



22

Arroz mixto
Mix rice

Ventresca al horno con mezcla de lechugas
Ventresca with lettuce

Yogur y Pan / Yogurt and bread

Fruta y jamón york



2

Arroz con tomate
Tomatoe rice

Lomo sajonia con ensalada
Saxon loin with salad

Yogur y Pan / Yogur and bread

Fruta y pavo



9

Brócoli con patatas y bacon
Broccoli with potatoes and bacon

Pollo en pepitoria
Chicken in pepitoria

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y jamón york



16

Garbanzos estofados
Chickpea stew

Pollo al chilindrón
Chilindron Chicken

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y pavo



23

Crema de verduras
Vegetables cream

Pollo asado con quinoa de verduras
Chicken with vegetable quinoa

Fruta y Pan integral / Fruit and bread

Yogur y fruta



31

Brócoli con jamón
Broccoli with ham

Pollo guisado
Stewed chicken

Fruta y Pan / Fruit and bread

Pan y pavo



3

Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables

Pollo guisado
Stewed chicken

Fruta y Pan / Fruit and bread

Colines y quesitos



10

Sopa de cocido con arroz
Cooked soup

Salchichas viena con tomate
Vienna sausages with tomato

Yogur y Pan / Yogur and bread

Fruta y queso



17

Arroz con verduras de la huerta
Rice with vegetables

Lomo de sajonia con patatas fritas
Saxon loin with french fries

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta



24

Pasta especial gratinados
Gratin macaroni

Perca a la plancha con tomate al horno
Grilled perch with baked tomato

Fruta y Pan / Fruit and bread

Fruta y pavo



29

Pasta especial con atún
Spaghetti with tuna

Cabezada plancha con calabacín
Bride with zucchini

Fruta y Pan / Fruit and bread

Yogur y fruta





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...

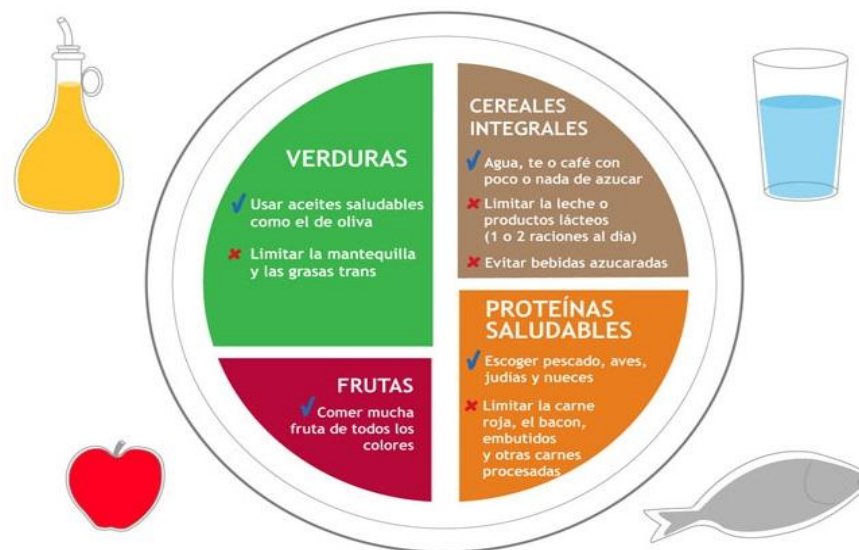
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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



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