C.E.I Cantinela

Triturado completo

Febrero 2020

cores colectividades y restaurantes

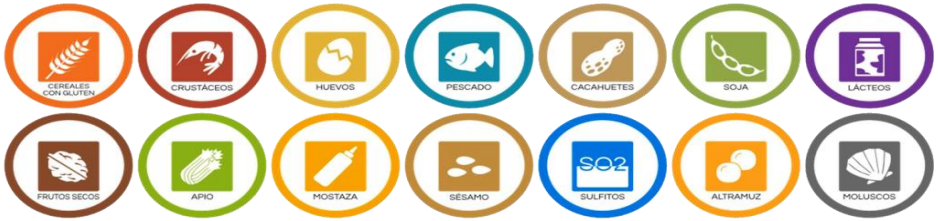
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz) con pollo	Puré de verduras (brócoli, patata, puerro, cebolla, zanahoria y pasta) con huevo	Crema de alubias y merluza	Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz) con lomo	Puré de verduras (arroz, calabacín, puerro, cebolla y zanahoria) con pavo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de lentejas y merluza	Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo	Puré de verduras (brócoli, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta) con huevo	Puré de verduras (arroz, zanahoria, patata, judía verde y calabacín) con lomo	Crema de garbanzos y merluza
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz) con magro	Crema de lentejas con ternera	Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz) con merluza	Puré de verduras (brócoli, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta) con pollo	Puré de verduras (judias verdes, patata,arroz, puerro, cebolla y zanahoria) con huevo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo	Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde y calabacín) con bacalao	Puré de verduras (arroz, judía verde, patata, cebolla y zanahoria) con ternera	Crema de garbanzos y huevo	Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz) con lomo
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas

"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.

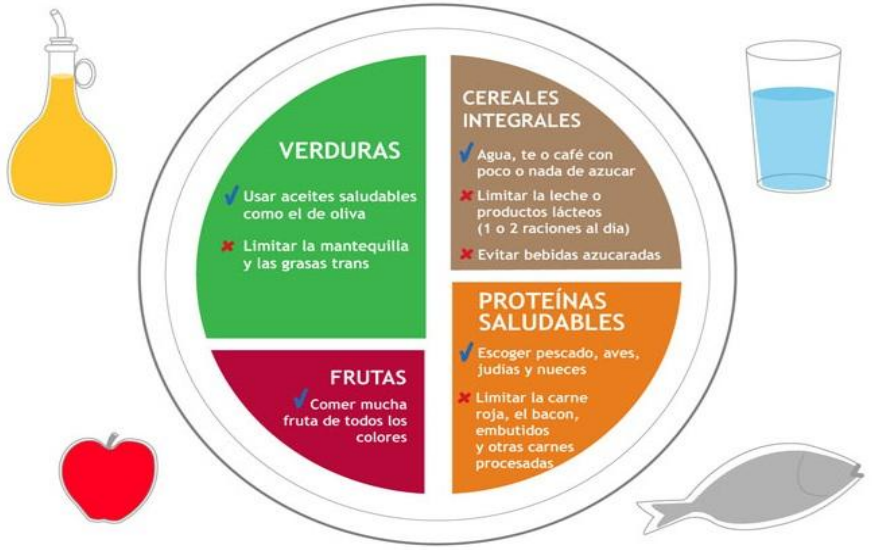
Si has comido...	**debes cenar...**
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura	Cereal o Patata
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



¡ 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