

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

¡¡FELÍZ VUELTA AL COLE!!



Puré de verduras (patata, puerro, calabaza, calabacín y zanahoria)

Puré de verduras (pasta, calabacín, puerro, cebolla y zanahoria)

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

7

Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz)

8

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria, arroz)

9

Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz)

10

Puré de verduras (brócoli, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta)

11

Puré de verduras (brócoli, patata, arroz, puerro, cebolla y zanahoria)

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

14

Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria)

15

Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde y calabacín)

16

Puré de verduras (arroz, judía verde, patata, cebolla y zanahoria)

17

Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde, pasta y calabacín)

18

Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria, pasta)

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

21

Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz)

22

Puré de verduras (brócoli, patata, puerro, cebolla y zanahoria)

23

Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, cebolla, zanahoria)

24

Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria, arroz)

25

Puré de verduras (arroz, calabacín, puerro, cebolla y zanahoria)

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

28

Puré de verduras (judía verde, patata, cebolla, zanahoria, pasta)

29

Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, zanahoria)

30

Puré de verduras (zanahoria, patata, judía verde, pasta y calabacín)

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas



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...

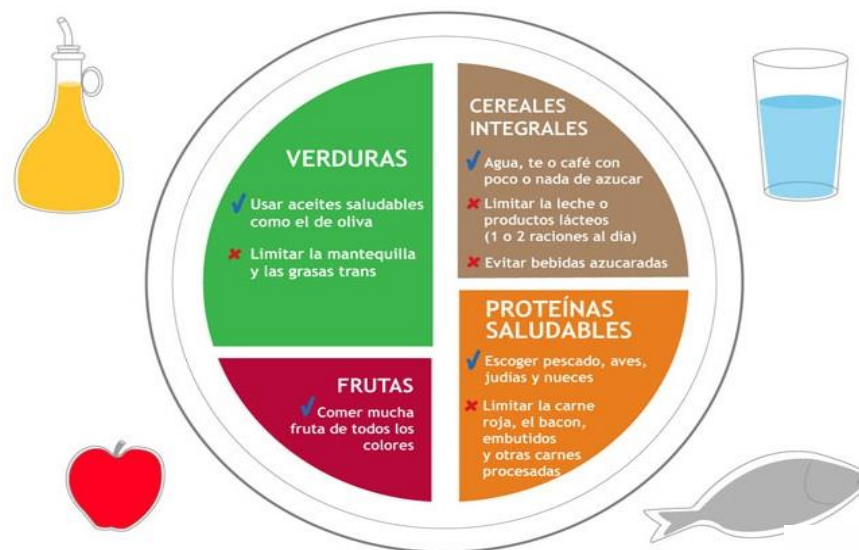
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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. 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

