

Guardería Cantinela

Triturado completo

Enero 2019

cores
colectividades
y restaurantes

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

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

Crema de garbanzos con huevo

Puré de verduras (calabacín, puerro, cebolla y zanahoria) con merluza

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

¡FELIZ AÑO NUEVO!

7

8

9

10

11



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

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

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

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

14

15

16

17

18

Puré de verduras (arroz, cebolla, guisantes, calabacín y zanahoria) con merluza

Crema de lentejas con pavo

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

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

Crema de garbanzos con huevo

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

21

22

23

24

25

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

Puré de verduras (patata, pasta, calabacín, calabaza y zanahoria) con bacalao

Crema de alubias con huevo

Puré de verduras (cebolla, judías verdes, calabacín y zanahoria) con pechuga

Puré de verduras (arroz, calabaza, cebolla, zanahoria y patata) con ternera

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Yogur

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Triturado de frutas

28

29

30

31

Crema de lentejas con merluza



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

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

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Triturado de frutas

Yogur

Triturado de frutas

Yogur

"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...

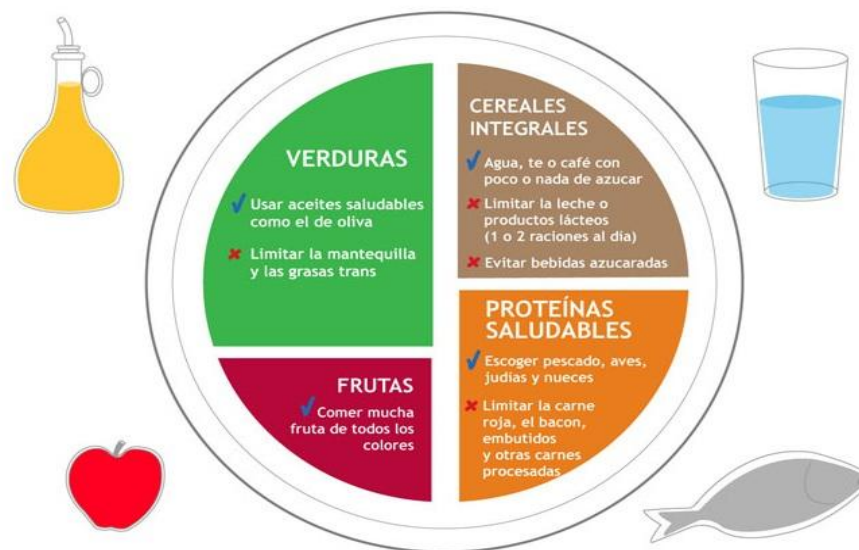
Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta



¡ 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 / www.caterinadiet.com