

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Paella de pescado (P)¹
 Pollo en pepitoria
 Fruta y pan (G)
 Colines y queso

Puré de calabaza y puerro⁴
 Tortilla de patata con tomate en ensalada (H)
 Fruta y pan (G)
 Colines y salchichón

Alubias blancas estofadas⁵
 Merluza rebozada con lechuga (P, G)
 Fruta y pan (G)
 Petit dino y pavo

Arroz con tomate⁶
 Lomo Sajonia con ensalada
 Fruta y pan (G)
 Yogur y magdalena

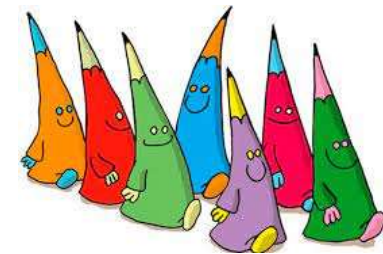
Macarrones boloñesa⁷ (G, H, L)
 Estofado de pavo
 Yogur y pan (G)
 Quesitos y jamón york

Judías verdes rehogadas⁸
 Pechugas de pollo empanadas con patata
 Fruta y pan (G)
 Natillas y colines

Sopa de fideos¹¹
 Tortilla de patata con lama de queso (H, L)
 Fruta y pan (G)
 Yogur y choped

Lentejas con verduras¹²
 Hamburguesa de calamar con patatas
 Fruta y pan (G)
 Bollo de leche y fruta

Judías verdes rehogadas¹³
 Pollo asado con patatas
 Fruta y pan (G)
 Pan y chocolate



Arroz de calamares¹⁸
 Pavo a la plancha con champiñones
 Fruta y pan (G)
 Petit dino y jamón york

Brócoli salteado con ajos¹⁹
 Salchichas encebolladas
 Fruta y pan (G)
 Pan y queso

Garbanzos con espinacas²⁰
 Tortilla francesa con jamón york y tomate (H.)
 Fruta y pan integral (G)
 Yogur y fruta

Espaguetis napolitana (G, H, L)²¹
 Lomo en salsa con ensalada
 Yogur y pan (G)
 Colines y choped de pavo

Puré de calabacín²²
 Merluza al horno con verduras (P)
 Fruta y pan (G)
 Galletitas y fruta

Arroz con tomate²⁵
 Cabezada a la plancha con ensalada
 Fruta y pan (G)
 Yogur y salchichón

Lentejas con verduras²⁶
 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria (P)
 Fruta y pan (G)
 Bollo de leche y fruta

Macarrones gratinados²⁷ (P, L, H)
 Pollo asado con patatas
 Fruta y pan (G)
 Yogur y pavo

Acelgas con patatas²⁸
 Albóndigas con tomate (G, H, S)
 Fruta y pan (G)
 Colines y queso

Sopa de pescado (P, G)²⁹
 Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Yogur y pan (L, G)
 Fruta y galletitas



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!

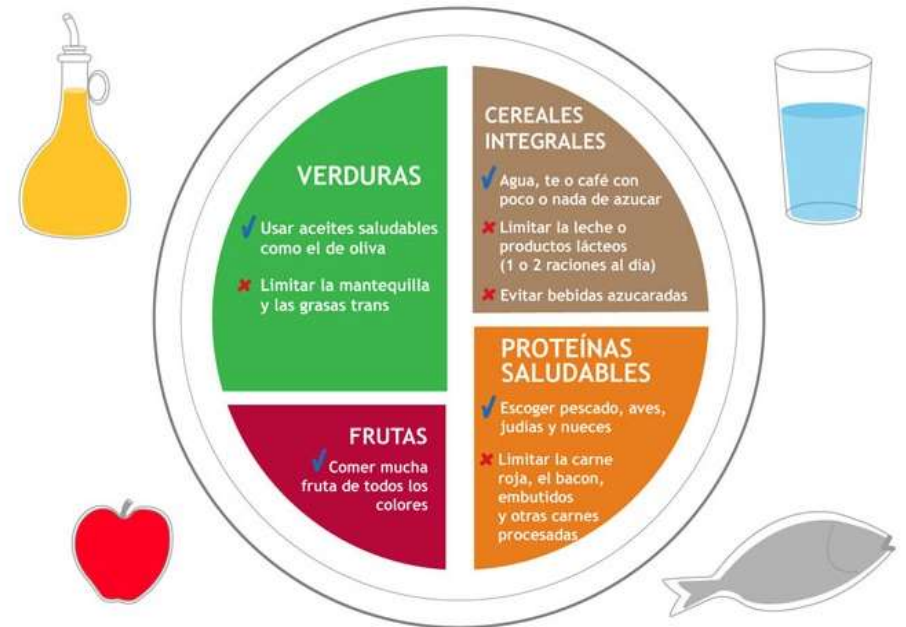
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

EL PLATO SALUDABLE



Menús elaborados por:

Laura Vicente Marín (Dietista-Nutricionista Nº colegiada ARA00034 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

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 22000:2018 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"

