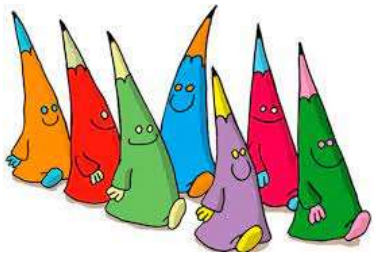
C.E.I. Cantinela

Abril *Trit. completo*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Yogur
4 Puré de verduras (calabaza, puerro, zanahoria) con huevo (H) Triturado de frutas Yogur	5 Crema de alubias con merluza (P) Triturado de frutas Triturado de frutas	6 Puré de verduras (calabacín, arroz, patata, zanahoria) con lomo Triturado de frutas Yogur	7 Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con pavo Yogur Triturado de frutas	8 Puré de verduras (judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Yogur
11 Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, zanahoria) con huevo (H) Triturado de frutas Yogur	12 Crema de lentejas con merluza (P) Triturado de frutas Triturado de frutas	13 Puré de verduras (judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Yogur		
18 Puré de verduras (calabacín, arroz, patata, zanahoria) con pavo Triturado de frutas Yogur	19 Puré de verduras (judía verde, brócoli, patata, zanahoria) con magro Triturado de frutas Triturado de frutas	20 Crema de garbanzos con huevo (H) Triturado de frutas Yogur	21 Puré de verduras (judía verde, patata, zanahoria) con lomo Yogur Triturado de frutas	22 Puré de verduras (calabacín, patata, zanahoria) con merluza (P) Triturado de frutas Yogur
25 Puré de verduras (arroz, judía verde, patata, zanahoria) con lomo Triturado de frutas Triturado de frutas	26 Crema de lentejas con merluza (P) Triturado de frutas Yogur	27 Puré de verduras (judías verdes, calabacín, cebolla, zanahoria) con pollo Triturado de frutas Triturado de frutas	28 Puré de verduras (judía verde, patata, calabacín, zanahoria) con magro Triturado de frutas Yogur	29 Puré de verduras (patata, zanahoria y calabacín) con huevo (H) Yogur Triturado de frutas

cores colectividades y restaurantes

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

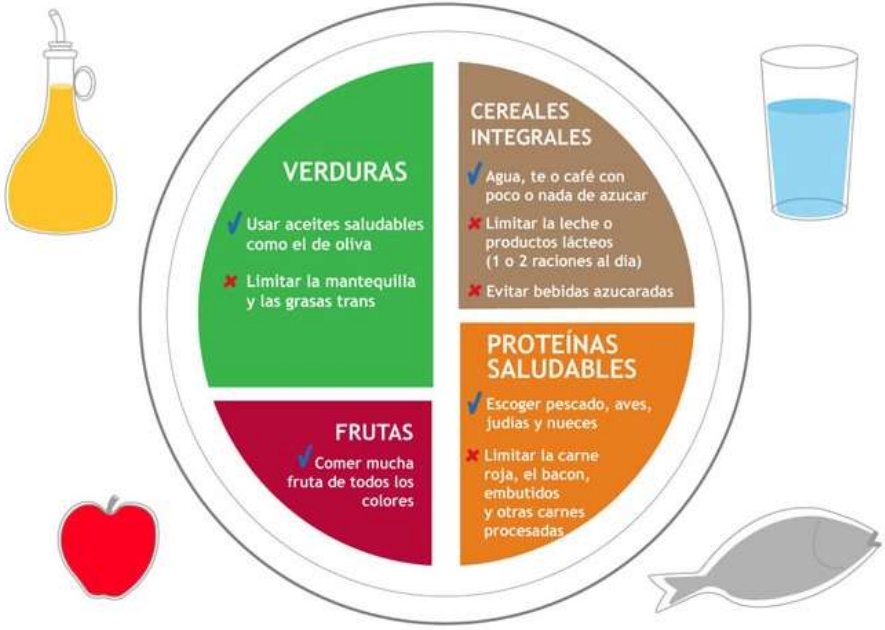
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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"**

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001

AENOR ER Seguridad Alimentaria UNE-EN ISO 22000

CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM