

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
 Puré de verduras
 Albóndigas en salsa pepitoria (G,H,S)
 Fruta y pan
 Yogur y fruta

3
 Garbanzos con arroz
 Bacalao en salsa verde y ensalada de lechuga y zanahoria (G,P)
 Fruta y pan
 Fruta y salchichón

4
 Macarrones carbonara (G,H,L)
 Pechugas en salsa de naranja
 Fruta y pan integral
 Pan con pavo

5
 Paella mixta
 Lomo adobado con ensalada variada
 Yogur y pan
 Fruta y jamón york

6
 Acelgas con patata y jamón
 Tortilla española con ensalada (H)
 Fruta y pan
 Fruta y galletitas

9
 Crema de calabacín
 Pollo asado con patatas y lechuga
 Fruta y pan
 Pan con pavo

10
 Coditos con chorizo (G,H,L)
 Merluza al orio con cebolla (P)
 Fruta y pan
 Fruta y yogur

11
 Lentejas con verduras
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Yogur y pan integral
 Fruta y jamón york



13
 Arroz con tomate
 Pavo guisado
 Fruta y pan
 Pan con chocolate

16
 Macarrones con atún (G,H,P,L)
 Pasta integral
 Lomo en salsa pepitoria
 Fruta y pan
 Pan y queso

17
 Brócoli con patatas
 Pollo asado con pimientos y ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan
 Fruta y yogur

18
 Paella valenciana
 Bacalao a la vizcaína (P,G)
 Fruta y pan integral
 Fruta y jamón york

19
 Alubias blancas estofadas
 Tortilla de atún con ensalada de tomate (H, P)
 Yogur y pan
 Fruta y colines

20
 Judías verdes con jamón
 Chuleta de pavo a la plancha con patatas y lechuga
 Fruta y pan
 Fruta y pavo

23
 Arroz con pollo
 Pechugas en salsa española y lechuga
 Fruta y pan
 Yogur y fruta

24
 Crema de calabaza
 Hamburguesa jardinera (S)
 Fruta y pan
 Fruta y galletitas

25
 Garbanzos con verduras
 Tortilla francesa con ensalada y lama de queso (H,L)
 Fruta y pan integral
 Pan y salchichón

26
 Judías verdes con patata
 Merluza al horno con verduras (P)
 Yogur y pan
 Fruta y pavo

27
 Espaguetis al gratén (G,H,L)
 Croquetas de jamón con ensalada (G,H,L)
 Fruta y pan
 Pan con queso

30
 Lentejas con arroz
 Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria (H)
 Fruta y pan (G)
 Yogur y fruta

31
 Crema de verduras
 Pollo asado con patatas
 Fruta y pan (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

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

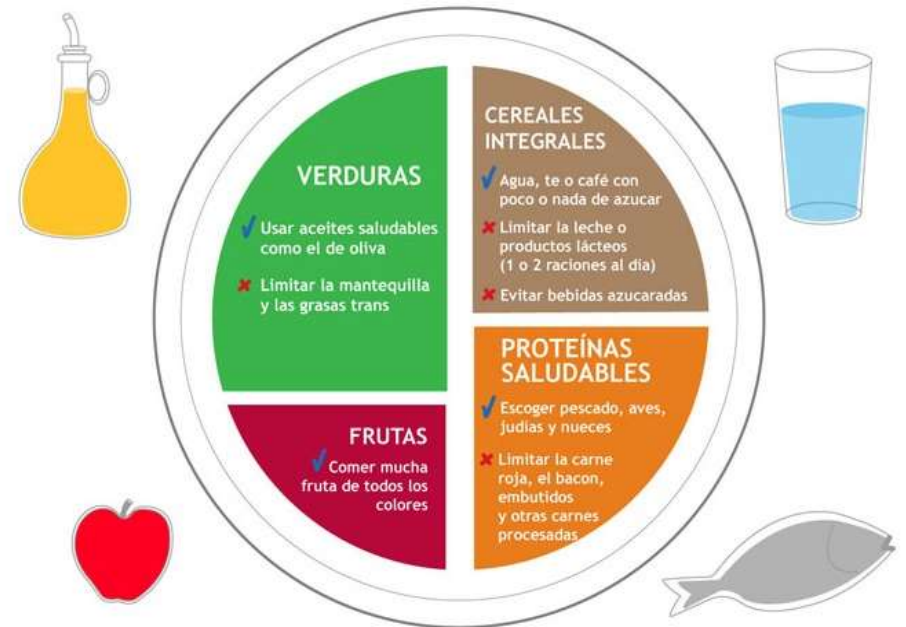
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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



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"

