

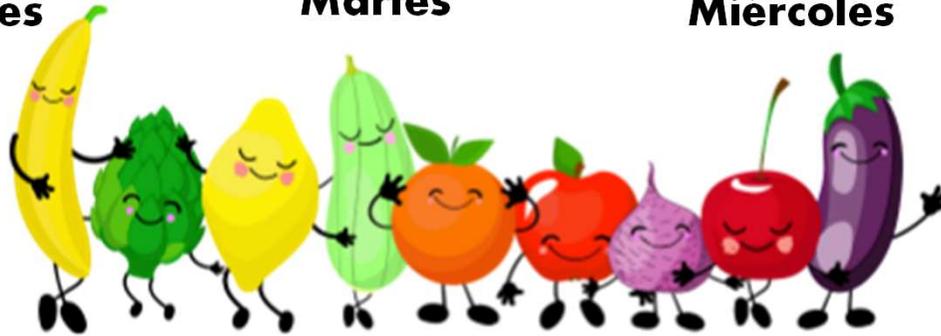
### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



**6**  
Judías verdes con jamón  
Pollo asado con lechuga  
Fruta y pan  
Pan con queso

**7**  
Lentejas con verduras  
Salmón al horno con patata (P)  
Fruta y pan  
Fruta y yogur

**8**  
Sopa de estrellas (G,H)  
Redondo de pavo en su jugo con lechuga y maíz (G,Sf)  
Fruta y pan integral  
Fruta y jamón york

**2**  
Tallarines con verduras (G,H,L)  
Merluza a la romana con ensalada de tomate (H, P, G)  
Fruta y pan  
Pan de leche con salchichón

**3**  
Paella mixta (P,M,C)  
Lomo en salsa de champiñones con lechuga (G)  
Yogur y pan  
Fruta y Jamón york

**13**  
Arroz con pollo  
Tortilla francesa con queso y lechuga (H,L)  
Fruta y pan  
Fruta y yogur

**14**  
Puré de verdura  
Albóndigas en salsa pepitoria (G,H,Sf)  
Fruta y pan  
Pan con chocolate

**15**  
Garbanzos con arroz  
Bacalao en salsa verde y lechuga (P,G)  
Fruta y pan integral  
Queso y colines

**16**  
Macarrones carbonara (G,H,L)  
Pechugas encebolladas (G)  
Fruta y pan  
Fruta y pavo

**17**  
Judías verdes con patata  
Merluza al horno con verduras y ensalada de lechuga y maíz (P)  
Yogur y pan  
Fruta y salchichón

**20**  
Acelgas con patata y jamón (Sf)  
Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria (H)  
Fruta y pan  
Fruta y galletitas

**21**  
Crema de calabacín  
Pollo asado con patatas  
Fruta y pan  
Fruta y yogur

**22**  
Coditos con chorizo (G,H,L,Sf)  
Merluza al orio con cebolla (P)  
Fruta y pan integral  
Pan con jamón york

**23**  
Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón con lechuga (G,H,L,S)  
Yogur y pan  
Fruta y queso

**24**  
Arroz tres delicias  
Pavo guisado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Fruta y colines

**27**  
Macarrones con atún (G,H,P,L)  
Lomo en salsa pepitoria con lechuga y zanahoria (G)  
Fruta y pan  
Fruta y yogur

**28**  
Brócoli con patata  
Pollo asado con pimientos y ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Petit y salchichón

**29**  
Paella valenciana  
Merluza a la vizcaína (P)  
Yogur y pan integral  
Fruta y pavo

**30**  
Alubias blancas estofadas  
Tortilla de york con lechuga y tomate (H)  
Fruta y pan  
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

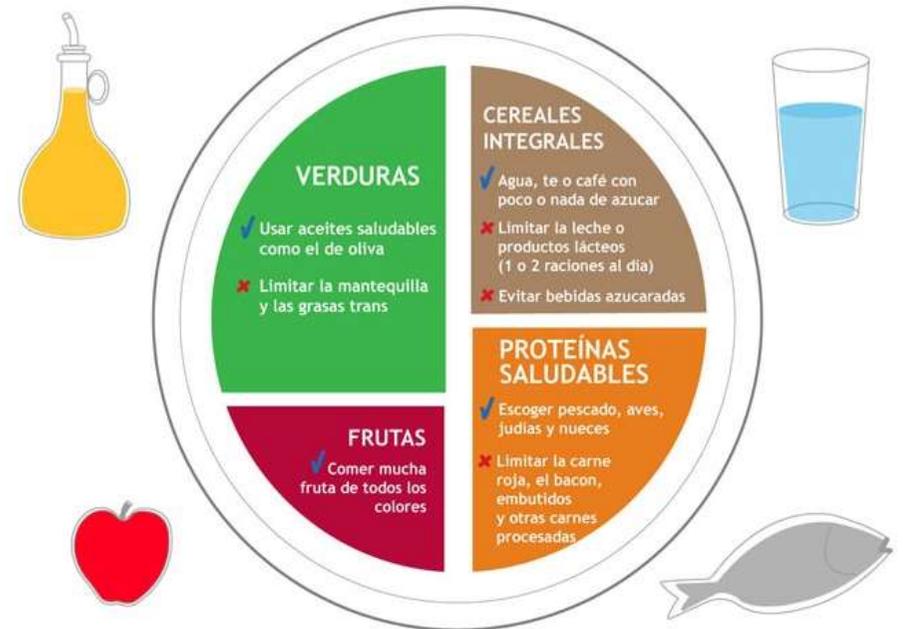
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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"

