

LUNES 9	<p>Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i></p> <p>San Marino con ensalada <i>San marino with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MARTES 10	<p>Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i></p> <p>Jamonicos de pollo con patatas <i>Chicken with potatoes</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	MIERCOLES 11	<p>Espaguetis con queso y tomate <i>Spaguettis with cheese and tomato</i></p> <p>Tortilla francesa con lama de jamón de york y lechuga <i>Omelette with ham and lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	JUEVES 12	<p>Crema reina <i>Queen cream</i></p> <p>Salchichas al horno con tomate <i>Sausages with tomato</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	VIERNES 13	<p>Arroz con calamares <i>Rice with squid</i></p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada <i>Hake in sauce with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 583,97 Prot (g) 30,69 Lip (g) 24,61 HC (g) 41,28</p>
VIERNES 16	<p>Espirales gratinados <i>Gratin spirals</i></p> <p>Lomo adobado con zanahoria baby <i>Marinated loin with baby carrot</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	MARTES 17	<p>Borrajá con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i></p> <p>Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	MIERCOLES 18	<p>Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i></p> <p>Ventresca al horno con rodaja de tomate <i>Ventresca with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	JUEVES 19	<p>Sopa de cocido <i>Soup cooked</i></p> <p>Pechugas empanadas con calabacín <i>Breasts with zucchini</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	VIERNES 20	<p>Arroz con pescado <i>Rice with fish</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada <i>Omelette with ham and lettuce</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>kcal 596,47 Prot (g) 29,41 Lip (g) 25,9 HC (g) 52,17</p>
LUNES 23		MARTES 24	<p>Coditos napolitana <i>Napolitan codito</i></p> <p>Merluza en salsa americana con lechuga <i>Hake with american sauce with lettuce</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i></p>	MIERCOLES 25	<p>Garbanzos con verduras <i>Chickpea with vegetables</i></p> <p>Cabezada en salsa de champiñones <i>Broth in mushroom sauce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	JUEVES 26	<p>Arroz con pollo <i>Rice with chicken</i></p> <p>Tortilla de atún con lama de queso y rodaja de tomate <i>Omelets with cheese lama and salad</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	VIERNES 27	<p>Puré de calabacín <i>Mashed vegetables</i></p> <p>Escalope empanado con ensalada <i>Breaded escalope with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 581,79 Prot (g) 36,54 Lip (g) 21,41 HC (g) 47,21</p>
FIESTA										

¿Sabías Que...?

Probióticos

Los probióticos son bacterias beneficiosas que mantienen el funcionamiento adecuado de nuestro intestino y nos ayudan a mejorar nuestras defensas frente a enfermedades ya que mejoran nuestro sistema inmunitario.

Por ello los probióticos son muy eficaces para los niños en situaciones de enfermedad, nervios o en cualquier otra situación que afecte al intestino.

Los probióticos se encuentran sobre todo en el yogur y en otros muchos alimentos enriquecidos con estos fermentos.



¡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

Nuestros menús están elaborados y supervisados por Dietistas-Nutricionistas siguiendo la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena es un momento tan importante como la comida, por ello hay que planificarla bien, primer plato, segundo y postre, debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria y tiene que ser complementaria con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal.

Comida

Cereal, patata o legumbre ----->
 Verdura ----->
 Carne ----->
 Pescado ----->
 Huevo ----->
 Fruta ----->
 Lácteo ----->

Cena

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



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"**

