

LUNES 5		MARTES 6 Arroz con pollo <i>Rice with chicken</i> Tortilla de atún con lama de queso y rodaja de tomate <i>Omelets with cheese lama and salad</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	MIERCOLES 7 Puré de calabacín <i>Mashed vegetables</i> Hamburguesa con tomate <i>Hamburger with tomato</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	JUEVES 1 Sopa de cocido <i>Soup cooked</i> Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	VIERNES 2 Arroz con pescado <i>Rice with fish</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Omelette with ham and lettuce</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	kcal 596,47 Prot (g) 29,41 Lip (g) 25,9 HC (g) 52,17
VIERNES 12	Sopa de ave <i>Chicken soup</i> Tortilla de chorizo con lama de queso y ensalada <i>Omelette with cheese lama and salad</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	MARTES 13 Lentejas estofadas <i>Stew lentils</i> Ventresca romana con ensalada <i>Roman belly with salad</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	MIERCOLES 14 Cardo a la crema <i>Thistle with cream</i> Salchichas al horno con tomate y lechuga <i>Baked sausages with tomato and lettuce</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	JUEVES 15 Espaguetis boloñesa <i>Spaguetis bolognesa</i> Lomo de sajonia con champiñones <i>Sausage loin with mushrooms</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	VIERNES 16 Arroz con calamares <i>Rice with squid</i> Tilapia a la vizcaína <i>Tilapia to the vizcaina</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	kcal 548,63 Prot (g) 32,48 Lip (g) 20,12 HC (g) 50,69
LUNES 19	Espirales con chorizo <i>Spirals with chorizo</i> Albóndigas a la jardinera y ensalada <i>Meatball with salad</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	MARTES 20 Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	MIERCOLES 21 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Croquetas de jamón con ensalada <i>Ham Croquettes with Salad</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	JUEVES 22 Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Pollo asado con patatas <i>Grilled chicken with potatoes</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	VIERNES 23 Garbanzos con arroz <i>Chickpeas with rice</i> Tortilla francesa con lama de queso y rodaja de tomate <i>French omelette with cheese lama and tomato slice</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	kcal 591,52 Prot (g) 31,21 Lip (g) 25,41 HC (g) 43,48
LUNES 26	Macarrones gratinados <i>Gratin macaroni</i> Merluza romana con mayonesa <i>Hake with mayonnaise</i> Yogur y Pan / Yogurt and bread	MARTES 27 Borraja con patatas <i>Borage with potatoes</i> Lomo a la riojana con lechuga <i>Riojana loin and lettuce</i> Fruta y Pan / Fruit and bread	MIERCOLES 28 Alubias blancas con verduras <i>Beans with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Potatoes omelette with salad</i> Fruta y Pan / Fruit and bread			kcal 560,41 Prot (g) 30,87 Lip (g) 21,76 HC (g) 49,59

¿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

Cena

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



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"**

