

Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

²
Crema de zanahoria
Pescadilla al horno con
verduras (P)
Fruta y pan (G)

³
Paella mixta (M,C)
Libritos de jamón y queso
(G,H,L)
Yogur y pan (G, L)

⁴
Judías blancas
estofadas
Hamburguesa en salsa
de verduras (S)
Fruta y pan (G)

⁵
Brócoli con ajos
Tortilla española con lama
de jamón york (H,S)
Yogur y pan (G, L)

⁸
Arroz de verduras
Lomo adobado con zanahoria
Fruta y pan (G)

⁹
Judías verdes con patata
Pollo guisado con verduras
Yogur y pan (G, L)

¹⁰
Macarrones con chorizo
(G, H, L)
Merluza al orio con patata
panadera (P, Sf)
Fruta y pan (G)

¹¹
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata con
lama de pavo (H)
Yogur y pan (G, L)

¹²
Sopa de cocido (G, H)
Croquetas de jamón con
lechuga (G,H,L,S)
Fruta y pan (G)

¹⁵
Judías verdes rehogadas
Estofado de ternera
Yogur y pan (G, L)

¹⁶
Alubias pintas con verduras
Pechugas empanadas con
champiñones (G,H)
Fruta y pan (G)

¹⁷
Brócoli con patata y ajos
Salchichas encebolladas
Yogur y pan (G, L)

¹⁸
Espirales boloñesa
(G,H, Sf, L)
Tortilla de patata con lama
de jamón york (S,H)
Fruta y pan (G)

¹⁹
Paella de verduras
Bacalao ajoarriero (P)
Fruta y pan (G)

²²
Lentejas con verduras
Pechugas a la naranja
Yogur y pan (G, L)

²³
Macarrones con atún
(G, H, L, P)
Libritos de jamón y queso
con pimientos (G,H,L,S)
Fruta y pan (G)

²⁴
Judías verdes con
patata (Sf)
Magro guisado con ciruelas
(G, Sf)
Yogur y pan (G, L)

²⁵
Arroz con tomate
Tortilla de patata con loncha
de jamón (H,S)
Fruta y pan (G)

²⁶
Garbanzos estofados
Merluza al orio con
verduras (P)
Yogur y pan (G, L)

²⁹
Judías verdes con patatas
Salchichas encebolladas
Fruta y pan (G)

³⁰
Paella valenciana
Merluza al horno con cebolla
(P)
Yogur y pan (G, L)

³¹
Sopa de estrellas
(G, H)
Albóndigas jardinera
(H, S, G)
Fruta y pan (G)





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

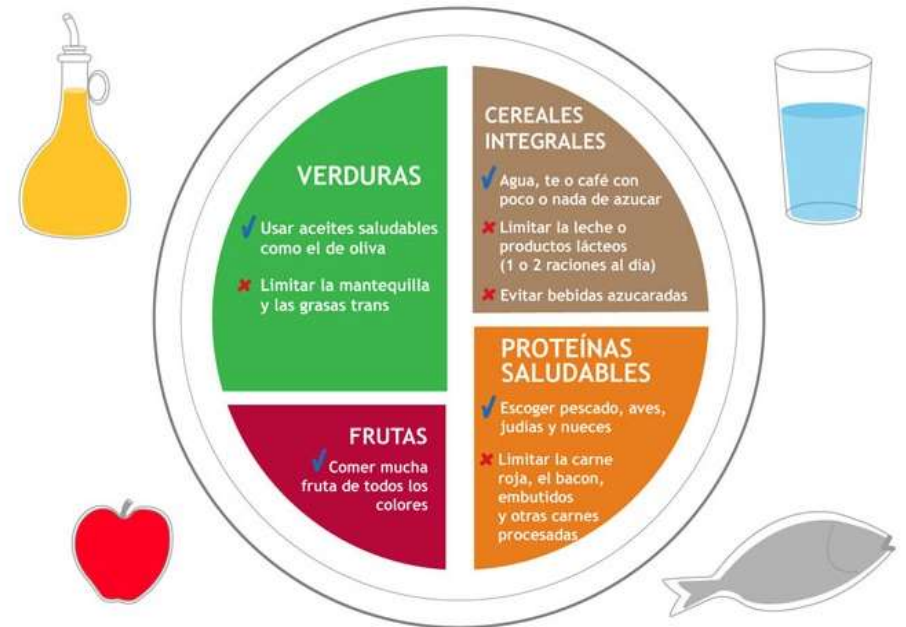
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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"



C.E.I MAMISI

MAYO

Triturado
completo

Lunes



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Puré de verduras (patata,
calabacín, cebolla, zanahoria)
con **merluza (P)**

Triturado de frutas

3
Puré de verduras (patata,
judía verde, cebolla,
zanahoria) con **lomo**

Yogur

4
Crema de alubias con
ternera

Triturado de frutas

5
Puré de verduras (patata,
judía verde, zanahoria)
con **huevo (H)**

Yogur

8
Puré de verduras (patata,
calabacín, cebolla, zanahoria)
con **lomo**

Triturado de frutas

9
Puré de verduras (patata,
calabacín, judía verde,
cebolla, zanahoria) con **pollo**

Yogur

10
Puré de verduras (patata,
judía verde, cebolla,
zanahoria) con **merluza (P)**

Triturado de frutas

11
Crema de garbanzos con
huevo (H)

Yogur

12
Puré de verduras (patata,
calabacín, cebolla, zanahoria)
con **pollo**

Triturado de frutas

15
Puré de verduras (patata,
judía verde, zanahoria) con
ternera

Yogur

16
Crema de alubias con **pollo**

Triturado de frutas

17
Puré de verduras (patata,
judía verde, zanahoria) con
magro

Yogur

18
Puré de verduras (patata,
calabacín, judía verde,
cebolla, zanahoria) con **huevo**

Triturado de frutas

19
Puré de verduras (patata,
calabacín, judía verde,
cebolla, zanahoria) con
bacalao (P)

Yogur

22
Crema de lentejas con **pollo**

Yogur

23
Puré de verduras (calabacín,
patata, judía verde,
zanahoria) con **lomo**

Triturado de frutas

24
Puré de verduras (patata,
judía verde, calabacín,
zanahoria) con **magro**

Yogur

25
Puré de verduras (patata,
calabacín, cebolla, zanahoria)
con **huevo (H)**

Triturado de frutas

26
Crema de garbanzos con
merluza (P)

Yogur

29
Puré de verduras (calabacín,
patata, judía verde,
zanahoria) con **magro**

Triturado de frutas

30
Puré de verduras (calabacín,
patata, judía verde,
zanahoria) con **merluza (P)**

Yogur

31
Puré de verduras (patata,
judía verde, zanahoria) con
ternera

Triturado de frutas





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

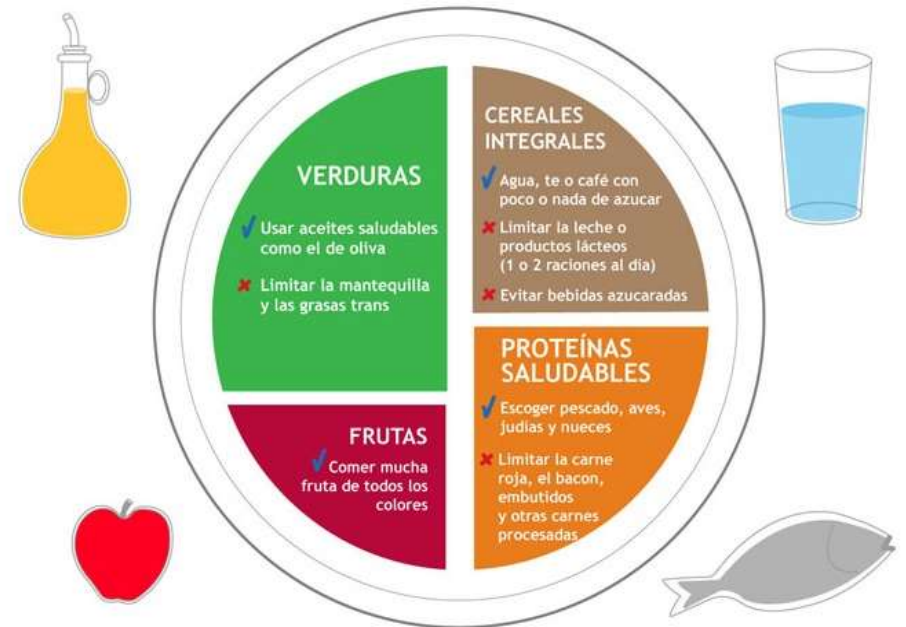
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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"

