

Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:765/Pr:57/HC:65/Gr:27

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)
 Kcal:815/Pr:42/HC:84/Gr:22

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:703/Pr:41/HC:74/Gr:30

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:730/Pr:23/HC:99/Gr:27

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:888/Pr:37/HC:67/Gr:51

8
Lentejas con verduras *(pimiento, calabacín, zanahoria)*
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:788/Pr:61/HC:78/Gr:30

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan (G)
 Kcal:744/Pr:42/HC:62/Gr:25

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:794/Pr:48/HC:92/Gr:16

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:737/Pr:48/HC:89/Gr:22

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:772/Pr:37/HC:76/Gr:50

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)
 Kcal:782/Pr:34/HC:71/Gr:19

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan (G)
 Kcal:741/Pr:45/HC:121/Gr:23

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:776/Pr:34/HC:82/Gr:14

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan (LG)
 Kcal:724/Pr:54/HC:63/Gr:18

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas (G,S,L,H)
Helado y pan integral (L, G)
 Kcal:787/Pr:23/HC:102/Gr:32



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(sin gluten)(G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan sin gluten

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan sin gluten

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan sin gluten

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
Yogur y pan sin gluten

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan sin gluten

8
Lentejas con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Merluza plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan sin gluten

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan sin gluten

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
Fruta y pan sin gluten

11
Macarrones (pasta sin gluten) con chorizo (H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan sin gluten

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan sin gluten

15
Puré de verduras
Lomo en salsa jardinera
Fruta y pan sin gluten

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan sin gluten

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan sin gluten

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan sin gluten

19
Macarrones (pasta sin gluten) con tomate y atún (P, S, L)
Pechugas de pollo con patatas
Helado y pan sin gluten



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

8
Lentejas con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de tomate
Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan (G)

19
Macarrones con tomate y atún (pasta integral) (G,H,P, S)
Pechugas de pollo con patatas
Fruta y pan integral (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones con aceite de oliva (pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Fruta y pan (G)

Arroz con verduras
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan (G)

Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria)
 (prot vegetal)
 Fruta y **pan integral** (G)

Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
 Yogur y pan (L, G)

Alubias estofadas
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao al horno con lechuga (P)
 Fruta y **pan integral** (G)

Lentejas con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria)
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
 Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
 Fruta y pan (G)

Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
 Fruta y **pan integral** (G)

Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Yogur y pan (L, G)

Alubias con verduras
Lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
 Fruta y **pan integral** (G)

Puré de verduras con picatostes
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
 Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras (prot vegetal)
 Fruta y pan (G)

Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
 Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos (eco) estofados
 (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao al horno con lechuga (P)
 Fruta y pan (LG)

Macarrones con atún (pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas (G,S,L,H)
Helado y pan integral (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

8
Crema de verduras
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan (L, G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera
(G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas
(G,S,L,H)
Helado y pan integral (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
 Fruta y **pan integral** (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
 Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Arroz con verduras
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
 Fruta y **pan integral** (G)

8
Crema de verduras
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
 Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
 Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
 Fruta y **pan integral** (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Yogur y pan (L, G)

12
Arroz con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
 Fruta y **pan integral** (G)

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera
 (G, H, S, Mz, Se)
 Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
 Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
 Fruta y **pan integral** (G)

18
Arroz con verduras
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
 Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas
 (G,S,L,H)
 Helado y **pan integral** (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

8
Lentejas con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan (L, G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas (G,S,L,H)
Helado y pan integral (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

8
Lentejas con verduras *(pimiento, calabacín, zanahoria)*
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan (L, G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas (G,S,L,H)
Helado y pan integral (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,L)
Lomo a la plancha con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y
zanahoria
Palpis de pavo con
champiñones
Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína
con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

8
Lentejas con verduras *(pimiento,*
calabacín, zanahoria)
Merluza plancha con lechuga y
zanahoria (P)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de
quesos (L)
Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en
pepitoria
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,L)
Merluza con ensalada de
lechuga y maíz (P)
Yogur y pan (L, G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de
lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)

15
Puré de verduras con
picatostes (G)
Lomo en salsa jardinera
Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Jamoncitos de pollo asados con
ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína
con lechuga (P)
Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,P, S, L)
Pechugas de pollo con patatas
Helado y pan integral (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada
de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Merluza con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y
zanahoria
Lomo con champiñones
Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína
con lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

8
Lentejas con verduras *(pimiento,*
calabacín, zanahoria)
Merluza romana con lechuga y
zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Lomo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en
pepitoria
Fruta y pan integral (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz (H)
Yogur y pan (L, G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de
lechuga y zanahoria (G)
Fruta y pan integral (G)

15
Puré de verduras con
picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera
(G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan (G)

17
Brócoli con aceite de oliva
Lomo al horno con ensalada de
lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína
con lechuga (P)
Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata (H)
Helado y pan integral (L, G)



Lunes

1
Macarrones a la napolitana
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Fruta y pan (G)

Martes

2
Arroz con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan (G)

Miércoles

3
Judías verdes con patata
Garbanzos (eco) con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
(prot vegetal)
 Fruta y **pan integral** (G)

Jueves

4
Puré de calabacín y zanahoria
Palpis de pavo con champiñones
 Yogur y pan (L, G)

Viernes

5
Alubias estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
 Fruta y **pan integral** (G)

8
Lentejas con verduras *(pimiento, calabacín, zanahoria)*
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
 Fruta y pan (G)

9
Judías verdes rehogadas
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
 Fruta y pan (G)

10
Arroz tres delicias
Hamburguesa de ternera en pepitoria
 Fruta y **pan integral** (G)

11
Macarrones con chorizo
(pasta integral) (G,H,L)
Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Yogur y pan (L, G)

12
Alubias con verduras
Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria (G)
 Fruta y **pan integral** (G)

15
Puré de verduras con picatostes (G)
Albóndigas en salsa jardinera
 (G, H, S, Mz, Se)
 Fruta y pan (G)

16
Arroz a la milanesa
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
 Fruta y pan (G)

17
Judías verdes con patata
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
 Fruta y **pan integral** (G)

18
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
 Fruta y pan (LG)

19
Macarrones con tomate y atún
(pasta integral) (G,H,P, S, L)
Nuggets de pollo con patatas
 (G,S,L,H)
 Helado y **pan integral** (L, 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...	debes cenar...
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

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!

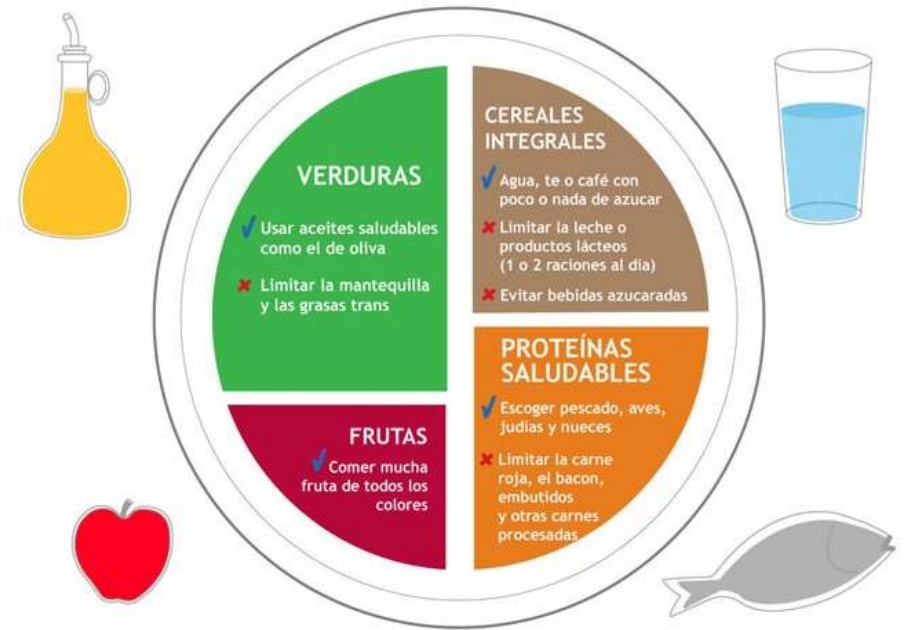
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

EL PLATO SALUDABLE



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. ARA00410

Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas **UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad"**, **UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"** y **UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"**

