



		MIERCOLES 1	Judías verdes con jamón Albóndigas con tomate Yogur	JUEVES 2	Macarrones boloñesa Lenguado a la vasca Fruta	VIERNES 3	Crema de verduras Tortilla de atún con tomate natural Yogur		
LUNES 6	Sopa de pescado Lomo en salsa de quesos Fruta	MARTES 7	Arroz mixto Ventresca en salsa de setas Yogur	MIERCOLES 8	Patatas guisadas con verduras Salchichas Viena con tomate Fruta	JUEVES 9	Acelgas con patatas Estofado de pavo Yogur	VIERNES 10	Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de tomate Fruta en almibar
LUNES 13	Macarrones napolitana Merluza en salsa americana Yogur	MARTES 14	Arroz de verduras Tortilla española con ensalada variada Fruta	MIERCOLES 15	Borraja con patatas Pechugas empanadas con calabacín Yogur	JUEVES 16	Sopa Escalopines de ternera guisados Fruta	VIERNES 17	Puré de verduras Panga a la vasca Yogur
LUNES 20	Acelgas rehogadas Pollo en pepitoria Fruta	MARTES 21	Arroz tres delicias Tortilla de patata con lama de queso Yogur	MIERCOLES 22	Judías verdes con bacon Lomo a la riojana Fruta	MIERCOLES 23	Crema de champiñones Lenguado romana con mayonesa Yogur	VIERNES 24	Fideos a la cazuela Albóndigas en salsa Fruta
LUNES 27	Puré de verduras Pechugas empanadas con patatas chips Yogur	MARTES 28	Crema de calabacín Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	MIERCOLES 29	Arroz milanesa Ternera estofada con patatas Yogur	MIERCOLES 30	Acelga rehogada Hamburguesa en salsa de verduras Fruta		

*Los días marcados en verde las verduras, frutas y hortalizas proceden de agricultura ecológica

"Queremos escucharte para servirte bien"

¿Sabías Que...?

VITAMINA C

La fruta de referencia cuando hablamos de **vitamina C** siempre es la naranja, pero **no es la única fuente** de este micronutriente sino que existen muchas alternativas más para incorporar este antioxidante a la dieta.

Por cada 100 gramos la naranja aporta 50 mg de **vitamina C**, dosis que cubre 50% de la cuota diaria recomendada de este nutriente, pero hay alimentos poseen mayor proporción de esta vitamina.

- **Perejil:** ofrece **161 mg de vitamina C**
- **Pimiento rojo:** concentra **139 mg de vitamina C**
- **Col de Bruselas:** **112 mg de vitamina C**
- **Brócoli:** ofrece **100 mg de vitamina C**

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.

<u>Comida</u>	<u>Cena</u>
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 9001:2008 "Sistema de Gestión de Calidad"** y **UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"**



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

* Según el Reglamento (UE) 1169/2011



www.cores-sl.com

