



			MIERCOLES 1	Puré de verduras (patata, zanahoria, judía verde y calabacín) con magro Yogur	JUEVES 2	Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con lenguado Triturado de frutas	VIERNES 3	Crema de lentejas con huevo Yogur	427,42kcal 29,2HC(g) 37,9Prot(g) 21,8Lip. (g)	
LUNES 6	Puré de verduras (patata, zanahoria, judía verde y calabacín) con pollo Triturado de frutas	MARTES 7	Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con merluza Yogur	MIERCOLES 8	Puré de verduras (patata, zanahoria, judía verde y calabacín) con ternera Triturado de frutas	JUEVES 9	Puré de verduras (patata, zanahoria, acelga y calabacín) con pavo Yogur	VIERNES 10	Crema de alubias con huevo Triturado de frutas	447,8kcal 30,3HC(g) 26,8Prot(g) 19,6Lip. (g)
LUNES 13	Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con merluza Yogur	MARTES 14	Puré de verduras (patata, zanahoria, judía verde y calabacín) con huevo Triturado de frutas	MIERCOLES 15	Puré de verduras (patata, zanahoria, borraja y calabacín) con pollo Yogur	JUEVES 16	Crema de lentejas con ternera Triturado de frutas	VIERNES 17	Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con panga Yogur	398,68kcal 26,4HC(g) 31,2Prot(g) 18,9Lip. (g)
LUNES 20	Puré de verduras (patata, zanahoria, acelga y calabacín) con pollo Triturado de frutas	MARTES 21	Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con huevo Yogur	MIERCOLES 22	Puré de verduras (patata, zanahoria, judía verde y calabacín) con ternera Triturado de frutas	MIERCOLES 23	Crema de alubias con lenguado Yogur	VIERNES 24	Puré de verduras (patata, zanahoria, puerro y calabacín) con pavo Triturado de frutas	405,87kcal 28,4HC(g) 32,1Prot(g) 24,7Lip. (g)
LUNES 27	Puré de verduras (patata, zanahoria, penca y calabacín) con pollo Yogur	MARTES 28	Crema de alubias con huevo Triturado de frutas	MIERCOLES 29	Puré de verduras (patata, zanahoria, judía verde y calabacín) con ternera Yogur	MIERCOLES 30	Puré de verduras (patata, zanahoria, acelga y calabacín) con pollo Triturado de frutas			416,36kcal 29,7HC(g) 28,9Prot(g) 26,1Lip. (g)

*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

