

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27

Canelones gratinados
(G,H,S,L)

Merluza a la riojana (P)

Yogur y pan

28

**Crema de calabacín y
zanahoria**

Alitas al horno con patatas

Fruta y pan

29

Arroz con pollo y verduras

**Pescadilla en salsa
marinera** (P, G, M, Cr)

Yogur y pan

30

Garbanzos con espinacas

Varitas de pescado (G,P)

Fruta y pan

31

Acelgas con patata

Salchichas con tomate

Yogur y pan

3

Macarrones con tomate y atún
(G,H,P)

**Filetes de merluza rebozada
con patatas** (P,G,H)

Fruta y pan

4

**Ensalada de verano con
patata**

Cordon bleu (G,H,S,L)

Yogur y pan

5

Fideuá mixta
(G, H, P, Cr, M, Sj, Mz)

Tortilla de patata (H)

Fruta y pan

6

Brócoli con patatas

Albóndigas con tomate
(P,G,H, S)

Yogur y pan

7

Lentejas con verduras

Chuleta de pavo

Fruta y pan

10

Judías verdes con patata

Pechugas de pollo empanadas
(G,H)

Fruta y pan

11

Garbanzos con verduras

Tortilla de patata (H)

Yogur y pan

12

Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)

Merluza en salsa (P,G,H)

Fruta y pan

13

**Crema de calabacín y
zanahoria**

Albóndigas con tomate
(P,G,H, S)

Yogur y pan

14

Ensaladilla rusa

Croquetas y empanadillas
(G,H,L,S,H,P)

Fruta y pan

17

**Ensalada de lechuga, atún,
maíz y tomate** (P)

Hamburguesa completa

Fruta y pan

18

Lentejas con verduras

Merluza empanada (P,G,H)

Yogur y pan

19

Judías verdes con jamón

Estofado de magro

Fruta y pan

20

**Coliflor con patata y queso
gratinado** (L)

Bacalao con tomate (P)

Yogur y pan

21

Arroz con tomate

**Lomo al horno con patatas
panadera**

Fruta y pan

24

**Ensalada de lechuga,
atún, maíz y tomate** (P)

Tortilla de patata (H)

Fruta y pan

25

Puré de patata

Pollo asado

Yogur y pan

26

Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)

Salchichas pepitoria

Fruta y pan

27

Brócoli con patata

Pizza variada

Yogur y pan

28

Fideuá de verduras (G,H)

Calamares rebozados (G,M,H)

Fruta y pan

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

Celiaco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27
Macarrones con tomate (sin gluten)
Merluza a la riojana (P)
Yogur y pan sin gluten

28
Crema de calabacín y zanahoria
Alitas al horno con patatas
Fruta y pan sin gluten

29
Arroz con pollo y verduras
Pescadilla en salsa marinera (P, M, Cr)
Yogur y pan sin gluten

30
Garbanzos con espinacas
Merluza plancha (P)
Fruta y pan sin gluten

31
Acelgas con patata
Salchichas con tomate
Yogur y pan sin gluten

3
Macarrones con tomate y atún (sin gluten)
Filetes de merluza plancha con patatas (P)
Fruta y pan sin gluten

4
Ensalada de verano con patata
Pavo a la plancha
Yogur y pan sin gluten

5
Fideuá mixta (pasta sin gluten)
(P, Cr, M, Sj, Mz)
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan sin gluten

6
Brócoli con patatas
Pechugas con tomate
Yogur y pan sin gluten

7
Lentejas con verduras
Chuleta de pavo
Fruta y pan sin gluten

10
Judías verdes con patata
Pechugas de pollo a la plancha
Fruta y pan sin gluten

11
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata (H)
Yogur y pan sin gluten

12
Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Merluza en salsa (P)
Fruta y pan sin gluten

13
Crema de calabacín y zanahoria
Pechugas de pollo con tomate
Yogur y pan sin gluten

14
Ensaladilla rusa
Pavo a la plancha
Fruta y pan sin gluten

17
Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P)
Hamburguesa completa
Fruta y pan sin gluten

18
Lentejas con verduras
Merluza plancha (P)
Yogur y pan sin gluten

19
Judías verdes con jamón
Estofado de magro
Fruta y pan sin gluten

20
Coliflor con patata y queso gratinado (L)
Bacalao con tomate (P)
Yogur y pan sin gluten

21
Arroz con tomate
Lomo al horno con patatas panadera
Fruta y pan sin gluten

24
Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P)
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan sin gluten

25
Puré de patata
Pollo asado
Yogur y pan sin gluten

26
Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Salchichas pepitoria
Fruta y pan sin gluten

27
Brócoli con patata
Pechugas de pollo a la plancha
Yogur y pan sin gluten

28
Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza a la plancha (P)
Fruta y pan sin gluten

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

Sin lactosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27 Macarrones con tomate (G,H) Merluza a la riojana (P) Fruta y pan	28 Crema de calabacín y zanahoria Alitas al horno con patatas Fruta y pan	29 Arroz con pollo y verduras Pescadilla en salsa marinera (P, G, M, Cr) Fruta y pan	30 Garbanzos con espinacas Varitas de pescado (G,P) Fruta y pan	31 Acelgas con patata Salchichas con tomate Fruta y pan
3 Macarrones con tomate y atún (G,H,P) Filetes de merluza rebozada con patatas (P,G,H) Fruta y pan	4 Ensalada de verano con patata Pavo a la plancha Fruta y pan	5 Fideuá mixta (G, H, P, Cr, M, Sj, Mz) Tortilla de patata (H) Fruta y pan	6 Brócoli con patatas Albóndigas con tomate (P,G,H, S) Fruta y pan	7 Lentejas con verduras Chuleta de pavo Fruta y pan
10 Judías verdes con patata Pechugas de pollo empanadas (G,H) Fruta y pan	11 Garbanzos con verduras Tortilla de patata (H) Fruta y pan	12 Macarrones con tomate (G, H, Sj, Mz) Merluza en salsa (P,G,H) Fruta y pan	13 Crema de calabacín y zanahoria Albóndigas con tomate (P,G,H, S) Fruta y pan	14 Ensaladilla rusa Pavo a la plancha Fruta y pan
17 Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P) Hamburguesa completa Fruta y pan	18 Lentejas con verduras Merluza empanada (P,G,H) Fruta y pan	19 Judías verdes con jamón Estofado de magro Fruta y pan	20 Coliflor con patata Bacalao con tomate (P) Fruta y pan	21 Arroz con tomate Lomo al horno con patatas panadera Fruta y pan
24 Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P) Tortilla de patata (H) Fruta y pan	25 Puré de patata Pollo asado Fruta y pan	26 Macarrones con tomate (G, H, Sj, Mz) Salchichas pepitoria Fruta y pan	27 Brócoli con patata Pechugas de pollo a la plancha Fruta y pan	28 Fideuá de verduras (G,H) Calamares rebozados (G,M,H) Fruta y pan

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

No frutos secos  cores
colectividades
y restaurantes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27
Canelones gratinados
(G,H,S,L)
Merluza a la riojana (P)
Yogur y pan

28
Crema de calabacín y zanahoria
Alitas al horno con patatas
Fruta y pan

29
Arroz con pollo y verduras
Pescadilla en salsa marinera (P, G, M, Cr)
Yogur y pan

30
Garbanzos con espinacas
Varitas de pescado (G,P)
Fruta y pan

31
Acelgas con patata
Salchichas con tomate
Yogur y pan

3
Macarrones con tomate y atún
(G,H,P)
Filetes de merluza rebozada con patatas (P,G,H)
Fruta y pan

4
Ensalada de verano con patata
Cordon bleu (G,H,S,L)
Yogur y pan

5
Fideuá mixta
(G, H, P, Cr, M, Sj, Mz)
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan

6
Brócoli con patatas
Albóndigas con tomate
(P,G,H, S)
Yogur y pan

7
Lentejas con verduras
Chuleta de pavo
Fruta y pan

10
Judías verdes con patata
Pechugas de pollo empanadas
(G,H)
Fruta y pan

11
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata (H)
Yogur y pan

12
Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)
Merluza en salsa (P,G,H)
Fruta y pan

13
Crema de calabacín y zanahoria
Albóndigas con tomate
(P,G,H, S)
Yogur y pan

14
Ensaladilla rusa
Croquetas y empanadillas
(G,H,L,S,H,P)
Fruta y pan

17
Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P)
Hamburguesa completa
Fruta y pan

18
Lentejas con verduras
Merluza empanada (P,G,H)
Yogur y pan

19
Judías verdes con jamón
Estofado de magro
Fruta y pan

20
Coliflor con patata y queso gratinado (L)
Bacalao con tomate (P)
Yogur y pan

21
Arroz con tomate
Lomo al horno con patatas panadera
Fruta y pan

24
Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P)
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan

25
Puré de patata
Pollo asado
Yogur y pan

26
Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)
Salchichas pepitoria
Fruta y pan

27
Brócoli con patata
Pizza variada
Yogur y pan

28
Fideuá de verduras (G,H)
Calamares rebozados (G,M,H)
Fruta y pan

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27

Verdura rehogada

Merluza a la riojana (P)

Yogur y pan

28

**Crema de calabacín y
zanahoria**

Alitas al horno con patatas

Fruta y pan

29

Arroz con pollo y verduras

**Pescadilla en salsa
marinera (P, G, M, Cr)**

Yogur y pan

30

Garbanzos con espinacas

Merluza plancha (P)

Fruta y pan

31

Acelgas con patata

Salchichas con tomate

Yogur y pan

3

**Macarrones con tomate y atún
(G,H,P)**

**Filetes de merluza plancha
(P)**

Fruta y pan

4

**Ensalada de verano con
patata**

Pavo a la plancha

Yogur y pan

5

Verdura rehogada

Tortilla francesa (H)

Fruta y pan

6

Brócoli con patatas

Pechugas con tomate

Yogur y pan

7

Lentejas con verduras

Chuleta de pavo

Fruta y pan

10

Judías verdes con patata

Pechugas de pollo a la plancha

Fruta y pan

11

Garbanzos con verduras

Tortilla francesa (H)

Yogur y pan

12

**Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)**

Merluza a la plancha (P)

Fruta y pan

13

**Crema de calabacín y
zanahoria**

**Pechugas de pollo a la
plancha con tomate**

Yogur y pan

14

Verdura rehogada

Pavo a la plancha

Fruta y pan

17

**Ensalada de lechuga, atún,
maíz y tomate (P)**

Hamburguesa a la plancha

Fruta y pan

18

Lentejas con verduras

Merluza plancha (P)

Yogur y pan

19

Judías verdes con jamón

Estofado de magro

Fruta y pan

20

Coliflor rehogada

Bacalao con tomate (P)

Yogur y pan

21

Arroz con tomate

**Lomo al horno con patatas
panadera**

Fruta y pan

24

**Ensalada de lechuga,
atún, maíz y tomate (P)**

Tortilla francesa (H)

Fruta y pan

25

Puré de patata

Pollo asado

Yogur y pan

26

**Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)**

Lomo a la plancha

Fruta y pan

27

Brócoli con patata

Pechugas de pollo a la plancha

Yogur y pan

28

Verdura rehogada

Merluza a la plancha (P)

Fruta y pan

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

Hipocalórico/Sin
legumbres



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27

Verdura rehogada

Merluza a la riojana (P)

Yogur y pan

28

**Crema de calabacín y
zanahoria**

Alitas al horno con patatas

Fruta y pan

29

Arroz con pollo y verduras

**Pescadilla en salsa
marinera (P, G, M, Cr)**

Yogur y pan

30

Verdura rehogada

Merluza plancha (P)

Fruta y pan

31

Acelgas con patata

Salchichas con tomate

Yogur y pan

3

**Macarrones con tomate y atún
(G,H,P)**

**Filetes de merluza plancha
(P)**

Fruta y pan

4

**Ensalada de verano con
patata**

Pavo a la plancha

Yogur y pan

5

Verdura rehogada

Tortilla francesa (H)

Fruta y pan

6

Brócoli con patatas

Pechugas con tomate

Yogur y pan

7

Verdura rehogada

Chuleta de pavo

Fruta y pan

10

Judías verdes con patata

Pechugas de pollo a la plancha

Fruta y pan

11

Verdura rehogada

Tortilla francesa (H)

Yogur y pan

12

**Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)**

Merluza a la plancha (P)

Fruta y pan

13

**Crema de calabacín y
zanahoria**

**Pechugas de pollo a la
plancha con tomate**

Yogur y pan

14

Verdura rehogada

Pavo a la plancha

Fruta y pan

17

**Ensalada de lechuga, atún,
maíz y tomate (P)**

Hamburguesa a la plancha

Fruta y pan

18

Verdura rehogada

Merluza plancha (P)

Yogur y pan

19

Judías verdes con jamón

Estofado de magro

Fruta y pan

20

Coliflor rehogada

Bacalao con tomate (P)

Yogur y pan

21

Arroz con tomate

**Lomo al horno con patatas
panadera**

Fruta y pan

24

**Ensalada de lechuga,
atún, maíz y tomate (P)**

Tortilla francesa (H)

Fruta y pan

25

Puré de patata

Pollo asado

Yogur y pan

26

**Macarrones con tomate
(G, H, Sj, Mz)**

Lomo a la plancha

Fruta y pan

27

Brócoli con patata

Pechugas de pollo a la plancha

Yogur y pan

28

Verdura rehogada

Merluza a la plancha (P)

Fruta y pan

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

No cerdo/Celiaco/No
caseína



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27 Macarrones con tomate (sin gluten) Merluza a la riojana (P) Fruta y pan sin gluten	28 Crema de calabacín y zanahoria Alitas al horno con patatas Fruta y pan sin gluten	29 Arroz con pollo y verduras Pescadilla en salsa marinera (P, M, Cr) Fruta y pan sin gluten	30 Garbanzos con espinacas Merluza plancha (P) Fruta y pan sin gluten	31 Acelgas con patata Salchichas de ave con tomate Fruta y pan sin gluten
3 Macarrones con tomate y atún (sin gluten) Filetes de merluza plancha con patatas (P) Fruta y pan sin gluten	4 Ensalada de verano con patata Pavo a la plancha Fruta y pan sin gluten	5 Fideuá de verduras (pasta sin gluten) (P, Cr, M, Sj, Mz) Tortilla de patata (H) Fruta y pan sin gluten	6 Brócoli con patatas Pechugas con tomate Fruta y pan sin gluten	7 Lentejas con verduras Chuleta de pavo Fruta y pan sin gluten
10 Judías verdes con patata Pechugas de pollo a la plancha Fruta y pan sin gluten	11 Garbanzos con verduras Tortilla de patata (H) Fruta y pan sin gluten	12 Macarrones con tomate (pasta sin gluten) Merluza en salsa (P) Fruta y pan sin gluten	13 Crema de calabacín y zanahoria Pechugas de pollo con tomate Fruta y pan sin gluten	14 Ensaladilla rusa Pavo a la plancha Fruta y pan sin gluten
17 Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P) Hamburguesa de ternera completa Fruta y pan sin gluten	18 Lentejas con verduras Merluza plancha (P) Fruta y pan sin gluten	19 Judías verdes con patata Pechugas de pollo a la plancha Fruta y pan sin gluten	20 Coliflor con patata Bacalao con tomate (P) Fruta y pan sin gluten	21 Arroz con tomate Pollo al horno con patatas panadera Fruta y pan sin gluten
24 Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P) Tortilla de patata (H) Fruta y pan sin gluten	25 Puré de patata Pollo asado Fruta y pan sin gluten	26 Macarrones con tomate (pasta sin gluten) Salchichas de ave pepitoria Fruta y pan sin gluten	27 Brócoli con patata Pechugas de pollo a la plancha Fruta y pan sin gluten	28 Fideuá de verduras (pasta sin gluten) Merluza a la plancha (P) Fruta y pan sin gluten

COLONIAS OCEANO ATLÁNTICO

VERANO 2026

No cerdo/No
garbanzos



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27
Canelones gratinados (de atún) (G,P,H,S,L)
Merluza a la riojana (P)
Yogur y pan

28
Crema de calabacín y zanahoria
Alitas al horno con patatas
Fruta y pan

29
Arroz con pollo y verduras
Pescadilla en salsa marinera (P, G, M, Cr)
Yogur y pan

30
Macarrones con tomate (G, H, Sj, Mz)
Varitas de pescado (G,P)
Fruta y pan

31
Acelgas con patata
Salchichas de ave con tomate
Yogur y pan

3
Macarrones con tomate y atún (G,H,P)
Filetes de merluza rebozada con patatas (P,G,H)
Fruta y pan

4
Ensalada de verano con patata
Cordon bleu (G,H,S,L)
Yogur y pan

5
Fideuá de verduras (G, H, P, Cr, M, Sj, Mz)
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan

6
Brócoli con patatas
Albóndigas con tomate (P,G,H, S)
Yogur y pan

7
Lentejas con verduras
Chuleta de pavo
Fruta y pan

10
Judías verdes con patata
Pechugas de pollo empanadas (G,H)
Fruta y pan

11
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata (H)
Yogur y pan

12
Macarrones con tomate (G, H, Sj, Mz)
Merluza en salsa (P,G,H)
Fruta y pan

13
Crema de calabacín y zanahoria
Albóndigas con tomate (P,G,H, S)
Yogur y pan

14
Ensaladilla rusa
Croquetas de bacalao y empanadillas (G,H,L,S,H,P)
Fruta y pan

17
Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P)
Hamburguesa de ternera completa
Fruta y pan

18
Lentejas con verduras
Merluza empanada (P,G,H)
Yogur y pan

19
Judías verdes con patata
Pechugas de pollo a la plancha
Fruta y pan

20
Coliflor con patata y queso gratinado (L)
Bacalao con tomate (P)
Yogur y pan

21
Arroz con tomate
Pollo al horno con patatas panadera
Fruta y pan

24
Ensalada de lechuga, atún, maíz y tomate (P)
Tortilla de patata (H)
Fruta y pan

25
Puré de patata
Pollo asado
Yogur y pan

26
Macarrones con tomate (G, H, Sj, Mz)
Salchichas de ave pepitoria
Fruta y pan

27
Brócoli con patata
Pizza variada
Yogur y pan

28
Fideuá de verduras (G,H)
Calamares rebozados (G,M,H)
Fruta y pan



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

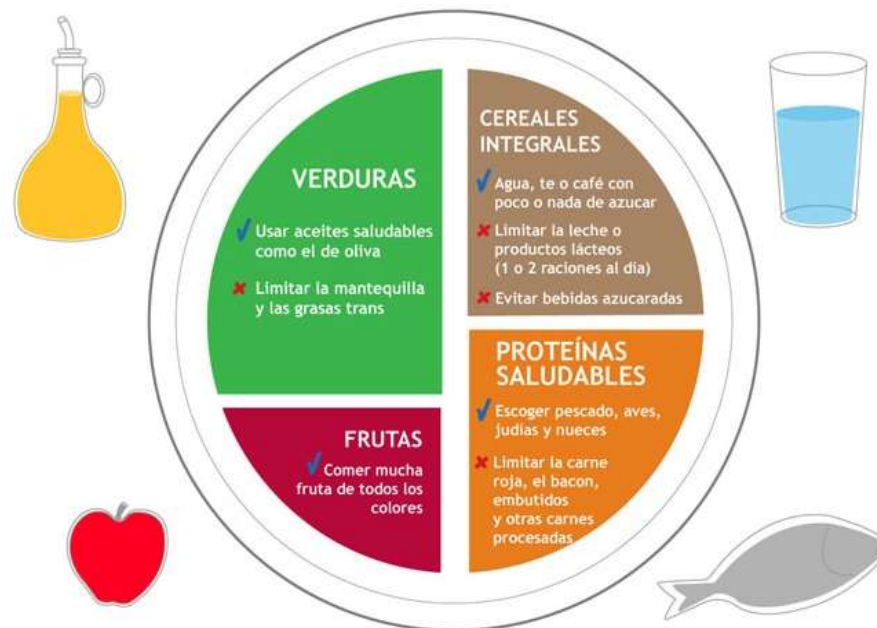
¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

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



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. 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"

