

MENÚ ENERO 2023 - VIRGEN DE

Basal - - Cocina Central de Extremadura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9 Pasta Gratinada 1-3T-7
Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 824 Lip: 33,23 Prot: 36,19 HC: 95,97

10 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 849 Lip: 30,21 Prot: 32,13 HC: 115,62

11 Crema de Calabaza
Merluza al Horno Encebollada 4-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 532 Lip: 16,03 Prot: 21,90 HC: 77,74

12 Garbanzos con Verduras 9T-12
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 569 Lip: 20,19 Prot: 33,07 HC: 61,79

13 Arroz con Tomate
Varitas de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 791,38 Lip: 26,97 Prot: 18,41 HC: 122,04

16 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 727 Lip: 19,53 Prot: 25,62 HC: 110,43

17 Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 624 Lip: 21,10 Prot: 33,01 HC: 77,85

18 Lentejas Estofadas 1T-9T
Nuggets de Pescado 1-4-6
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 747 Lip: 27,10 Prot: 27,74 HC: 100,62

19 Pasta Napolitana 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 814 Lip: 24,11 Prot: 37,14 HC: 98,35

20 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Merluza al Vapor 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 710,88 Lip: 25,96 Prot: 35,97 HC: 85,96

23 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo 6-7-9T
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 561 Lip: 21,51 Prot: 22,76 HC: 71,63

24 Garbanzos Guisados 9T-12
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 867 Lip: 36,84 Prot: 22,62 HC: 109,64

25 Macarrones con Tomate 1-3T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 726 Lip: 20,60 Prot: 35,54 HC: 98,32

26 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 849 Lip: 29,89 Prot: 33,12 HC: 115,43

27 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704,38 Lip: 20,88 Prot: 35,67 HC: 97,47

30 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T
Merluza al Horno 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 648 Lip: 19,06 Prot: 25,72 HC: 93,16

31 Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 841 Lip: 30,31 Prot: 32,80 HC: 112,56

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

mediterránea

Conoce Greentastic

LOS CUATRO PILARES DE GREENTASTIC

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un **nuevo modelo de alimentación** orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable** de alimentos.

Sostenibilidad



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

Salud



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia.**

Educación



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir.** Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

Alimentación



Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo** el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, **aumentando** el consumo de **legumbres y consumiendo diariamente frutas y verduras.**



**Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea**

Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo