

Lunes

1



FESTIVO

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 670 Lip: 19,42 Prot: 23,24 HC: 102,30

15 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo 6-7-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 594 Lip: 19,20 Prot: 21,96 HC: 85,98

22 Pasta Gratinada 1-3T-7
Merluza al Horno 4-9T
Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 715 Lip: 23,33 Prot: 29,32 HC: 97,65

29 Crema de Calabaza
Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas 4-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 494 Lip: 14,93 Prot: 28,57 HC: 63,23

Martes

2

Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Judías Verdes Rehogadas con Ajo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 841 Lip: 30,20 Prot: 32,62 HC: 113,08

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

Kcal: 625 Lip: 21,11 Prot: 33,01 HC: 77,87

16 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 747 Lip: 24,25 Prot: 41,36 HC: 95,15

23 Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Coliflor con Pimentón 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 794 Lip: 25,37 Prot: 33,40 HC: 109,57

30 Ensalada de Pasta 1-3T
Tortilla Francesa 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 697 Lip: 23,02 Prot: 23,46 HC: 99,32

Miércoles

3

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

Kcal: 700 Lip: 20,83 Prot: 35,57 HC: 96,57

10 Lentejas Estofadas 1T-9T
Pescadito Rebozado 1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-12T-14T
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 763 Lip: 26,52 Prot: 27,55 HC: 106,04

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

Kcal: 678 Lip: 19,05 Prot: 29,22 HC: 97,95

24 Crema de Verduras
Lomo de Sajonia al Horno 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 565 Lip: 18,69 Prot: 29,28 HC: 72,65

31 Lentejas con Verduras 1T-9T
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera 1-6-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 823 Lip: 34,04 Prot: 30,03 HC: 102,10

Jueves

4

Garbanzos con Verduras 9T
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: 694 Lip: 21,76 Prot: 41,05 HC: 86,81

11 Pasta Napolitana 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 845 Lip: 24,25 Prot: 39,65 HC: 103,30

18 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Calabacín 3
Brócoli al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 832 Lip: 29,68 Prot: 34,18 HC: 108,74

25 Garbanzos con Chorizo 6-9T
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-10T-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 914 Lip: 39,98 Prot: 31,51 HC: 109,31

Viernes

5

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

Kcal: 537,95 Lip: 15,27 Prot: 25,72 HC: 76,75

12 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Caella al Horno 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 781,56 Lip: 28,68 Prot: 45,49 HC: 86,89

19 Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 558,74 Lip: 18,81 Prot: 34,74 HC: 62,64

26 Arroz con Tomate
Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 772,39 Lip: 27,52 Prot: 33,88 HC: 100,65

MENÚ MAYO 2023

Basal - - Cocina Central de Extremadura

ALÉRGICOS

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