

**MENÚ SEPTIEMBRE 2023.**  
Basal P. - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>11</b> Gazpacho 1 Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 99-10 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 579 Lipo: 28,46 Prot: 14,80 HC: 70,32</i></p>	<p><b>12</b> Arroz con Tomate Filetes de Caballa 4-6 Ensalada de Lechuga y Maíz 99-10 Pan 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 700 Lipo: 20,83 Prot: 35,57 HC: 76,57</i></p>	<p><b>13</b> Alubias Blancas con Chorizo 6-97 Lomo de Sajoria al Horno 97 Menestra Salteada 97 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 780 Lipo: 28,83 Prot: 45,29 HC: 87,68</i></p>	<p><b>14</b> Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera 97 Arroz Pilaf 97 Pan 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 639 Lipo: 17,77 Prot: 29,80 HC: 77,74</i></p>	<p><b>15</b> Garbanzos Estofados 97 Merluza al Horno al Limón 6-97 Ensalada de Zanahoria y Maíz 10 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97 Yogur 7</p> <p><i>Kcal: 712,74 Lipo: 22,11 Prot: 38,91 HC: 91,65</i></p>
<p><b>18</b> Pasta en Salsa Provenzal 1-97-97-107 Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-97-10 Guisantes Salteados 97 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 758 Lipo: 23,99 Prot: 26,30 HC: 130,68</i></p>	<p><b>19</b> Puchero de Lentejas 11-97 Salmón a Las Finas Hierbas 11-4-97-147 Zanahorias al Vapor 97 Pan 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 665 Lipo: 23,76 Prot: 42,25 HC: 86,63</i></p>	<p><b>20</b> Paella de Marisco 2-47-97-10-14 Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 99-10 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 805 Lipo: 26,37 Prot: 24,84 HC: 130,02</i></p>	<p><b>21</b> Crema de Verduras Merluza al Horno Encobollada 4-97 Judías Verdes al Ajillo 97 Pan 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 479 Lipo: 15,25 Prot: 25,38 HC: 65,74</i></p>	<p><b>22</b> Alubias Blancas Guisadas 97 Redondo de Pavo 6-7-97 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 99-10 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97 Yogur 7</p> <p><i>Kcal: 775,80 Lipo: 27,05 Prot: 45,34 HC: 91,11</i></p>
<p><b>25</b> Arroz con Tomate Filetes de Caballa 4-6 Brócoli al Vapor 97 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 766 Lipo: 20,74 Prot: 36,48 HC: 97,31</i></p>	<p><b>26</b> Garbanzos con Verduras 97 Cinta de Lomo Adobada al Horno 11-97-16-7-97-12 Ensalada de Lechuga y Maíz 99-10 Pan 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 620 Lipo: 18,36 Prot: 36,19 HC: 80,79</i></p>	<p><b>27</b> Crema de Zanahoria Tortilla de Patata 3 Champiñones Salteados 97 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 549 Lipo: 20,22 Prot: 17,51 HC: 83,64</i></p>	<p><b>28</b> Pasta con Tomate 1-97-97-107 Magro de Cerdo 97-10 Ensalada Verde 99-10 Pan 1 Fruta de Temporada 97</p> <p><i>Kcal: 590 Lipo: 20,39 Prot: 33,65 HC: 92,56</i></p>	<p><b>29</b> Lentejas Estofadas 11-97 Salmón al Horno 11-4-97-147 Patatas al Vapor 97 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 97 Yogur 7</p> <p><i>Kcal: 738,01 Lipo: 24,16 Prot: 47,22 HC: 98,01</i></p>
<p><i>Kcal: 766 Lipo: 20,74 Prot: 36,48 HC: 97,31</i></p>	<p><i>Kcal: 620 Lipo: 18,36 Prot: 36,19 HC: 80,79</i></p>	<p><i>Kcal: 549 Lipo: 20,22 Prot: 17,51 HC: 83,64</i></p>	<p><i>Kcal: 590 Lipo: 20,39 Prot: 33,65 HC: 92,56</i></p>	<p><i>Kcal: 738,01 Lipo: 24,16 Prot: 47,22 HC: 98,01</i></p>

**ALÉRGICOS**

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

mediterránea

REGULAMEN

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.

Conoce  
Greentastic

CONOCER NUESTRO

PROGRAMA



## Sostenibilidad

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

## 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.



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



## 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.**

## 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.**

<i>Si has comido...</i>	<i>...deberías cenar</i>
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne	Verdura + Pescado o huevo
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado	Verdura + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o carne
Verdura + Carne	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Verdura + Pescado	Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Verdura + Huevo	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo	Frutas o lácteo

mediterránea

[www.mediterranea-group.com](http://www.mediterranea-group.com)