

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo 9T

Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 573 Lip: 20,56 Prot: 27,27 HC: 67,96

5 Garbanzos Guisados 9T-12
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 670 Lip: 24,47 Prot: 37,60 HC: 68,78

6 Coditos Napolitana 1-3T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 695 Lip: 20,83 Prot: 36,31 HC: 89,62

7 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T-9T
Tortilla de Pimientos 3

Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 784 Lip: 26,35 Prot: 33,80 HC: 110,35

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

Kcal:767,04 Lip:26,55 Prot:47,60 HC:85,33

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

Kcal:766,13 Lip:26,98 Prot:17,85 HC:115,74

11 
FESTIVO

12 
FESTIVO

13 Crema Vichyssoise
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 621 Lip: 18,13 Prot: 28,53 HC: 72,28

14 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Gallineta en Salsa de Tomate 2T-4-9T-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 727 Lip: 32,23 Prot: 35,81 HC: 70,23

15 Arroz 5 Delicias 2
Salchichas al Horno 6
Calabaza 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:597,99 Lip:27,33 Prot:21,04 HC:66,15

18 Crema de Verduras
Nuggets de Pescado 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 603 Lip: 29,54 Prot: 14,14 HC: 68,14

19 Espirales con Queso 1-3T-7
Tortilla Francesa 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 758 Lip: 22,86 Prot: 22,41 HC: 114,65

20 Lentejas con Verduras 1T-9T
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 695 Lip: 18,38 Prot: 41,91 HC: 93,07

21 Arroz con Tomate
Palometa al Horno al Ajillo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 784 Lip: 24,79 Prot: 34,41 HC: 101,57

22 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Ternera a la Jardinera 9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:820,65 Lip:37,13 Prot:36,90 HC:85,86

25 Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 602 Lip: 17,90 Prot: 27,98 HC: 68,78

26 Garbanzos Estofados 9T-12
Salmón a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 630 Lip: 24,43 Prot: 36,93 HC: 59,66

27 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera 1-6-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 858 Lip: 36,81 Prot: 25,30 HC: 104,98

28 Lentejas con Pollo 1T-9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 780 Lip: 21,98 Prot: 46,75 HC: 96,22

29 Arroz con Verduras
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:668,91 Lip:19,86 Prot:18,67 HC:109,11

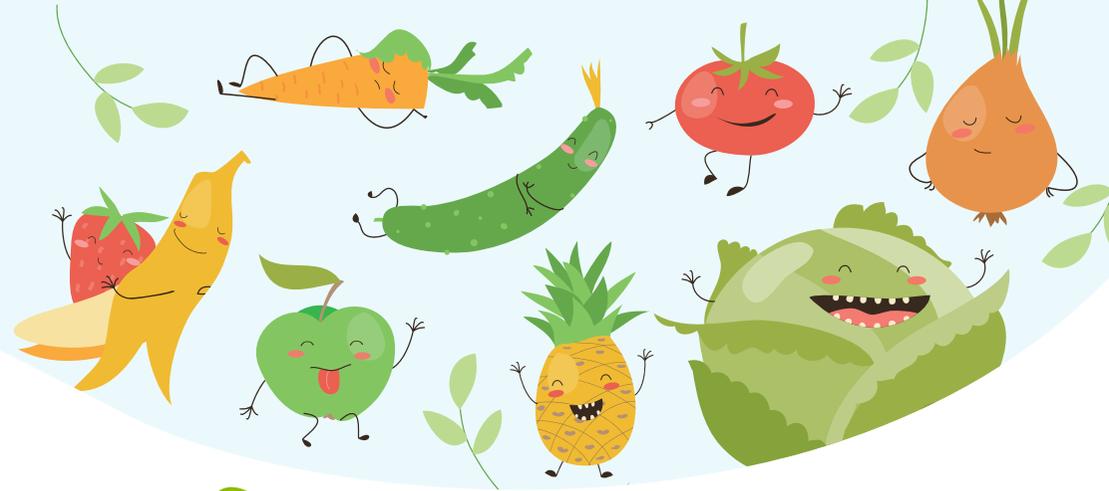
MENU OCTUBRE 2021

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

RECUPERANDO LA DIETA MEDITERRÁNEA





Uso de *aceite de oliva* como grasa principal.



Frutas y verduras como base de la alimentación.



Mayor uso de legumbres, frutos secos y semillas como fuente de proteínas en diferentes presentaciones.



Reducir el consumo de sal y usar hierbas y especias como alternativa para condimentar.



Promover el consumo de pescados blancos y azules.



Los huevos son buena fuente de proteínas y sirven para incluir diferentes verduras en la alimentación.



Se puede reducir el consumo de carne usándola como ingrediente de recetas tradicionales cuya base es un alimento vegetal (legumbres, arroz, pasta...).



Queso y yogur con moderación y nunca como sustitutos de la fruta en los postres.



Uso del agua como bebida principal.

Promover la actividad física y social como complemento para la salud.

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

La certificación KILÓMETRO CERO distingue a aquellas organizaciones que siguen una estrategia orientada a favorecer e impulsar el consumo local y de temporada a la vez que reducir la huella de carbono y la huella hídrica en la realización de sus procesos.



- ✓ Elegimos productos de temporada
- ✓ Nos importa la sostenibilidad
- ✓ Evitemos juntos el desperdicio alimentario
- ✓ Mediterránea es Km 0