MENU DICIEMBRE 2022

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1 Arroz con Pollo Merluza al Vapor 4-9T Guisantes Salteados 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:*** 787 ***Lip:*** 20,82 ***Prot:*** 35,79 ***HC:*** 112,73	2 Alubias Estofadas con Calabacín 9T Albóndigas Estofadas 1-6-9T Menestra Salteada 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:***815,18 ***Lip:***29,73 ***Prot:***31,73 ***HC:***107,70
5 Crema de Calabaza San Jacobos 1-2T-3T-4T-6-7-9T-14T Champiñones Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 624 ***Lip:*** 25,62 ***Prot:*** 16,07 ***HC:*** 83,19	6 FESTIVO	7 Macarrones con Tomate 1-3T Merluza al Horno al Limón 4-9T Zanahorias al Vapor 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 662 ***Lip:*** 18,84 ***Prot:*** 24,86 ***HC:*** 98,83	8 FESTIVO	9 FESTIVO
12 Pasta Gratinada 1-3T-7 Tortilla Francesa 3 Champiñones Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 722 ***Lip:*** 28,50 ***Prot:*** 20,51 ***HC:*** 97,53	13 Lentejas Estofadas 1T-9T Filetes de Caballa 4-6 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:*** 743 ***Lip:*** 22,61 ***Prot:*** 50,31 ***HC:*** 88,35	14 Crema de Verduras Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T Patatitas al Horno 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 605 ***Lip:*** 25,04 ***Prot:*** 31,03 ***HC:*** 66,03	15 Arroz con Tomate Varitas de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14 Menestra Salteada 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:*** 872 ***Lip:*** 30,40 ***Prot:*** 22,94 ***HC:*** 129,35	16 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12 Tortilla de Patata 3 Judías Verdes al Ajillo 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:***763,16 ***Lip:***36,56 ***Prot:***23,27 ***HC:***83,43
19 Crema de Calabaza Pollo Asado 9T Patatitas Salteadas 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 591 ***Lip:*** 17,52 ***Prot:*** 28,67 ***HC:*** 67,10	20 Garbanzos Estofados 9T-12 Merluza al Horno al Limón 4-9T Zanahorias Salteadas 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:*** 580 ***Lip:*** 21,02 ***Prot:*** 26,87 ***HC:*** 68,86	21 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12 Guisantes Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 693 ***Lip:*** 18,05 ***Prot:*** 32,44 ***HC:*** 99,12	22 DÍA ESPECIAL Crema de Zanahoria Hamburguesa Completa 1-3T-6T-6-7T-7-11-12 Patatas Chips 1T-5T-6T-7T-8T Natillas 7 ***Kcal:*** 828 ***Lip:*** 34,17 ***Prot:*** 25,67 ***HC:*** 106,58	23

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-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA

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, reducciendo 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.**

Si has comido...	*...deberías cenar*
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

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea