

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 819 Lip: 33,18 Prot: 36,09 HC: 95,07

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 528 Lip: 15,98 Prot: 21,80 HC: 76,85

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 786,94 Lip: 26,92 Prot: 18,31 HC: 121,14

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

Kcal: 723 Lip: 19,48 Prot: 25,52 HC: 109,54

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 742 Lip: 27,05 Prot: 27,64 HC: 99,73

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 706,44 Lip: 25,90 Prot: 35,87 HC: 85,07

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

Kcal: 557 Lip: 21,46 Prot: 22,66 HC: 70,74

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 722 Lip: 20,55 Prot: 35,44 HC: 97,42

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 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 699,94 Lip: 20,83 Prot: 35,57 HC: 96,57

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

Kcal: 644 Lip: 19,01 Prot: 25,62 HC: 92,26

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

MENÚ ENERO 2023

Basal - - Cocina Central de Extremadura

ALÉRGENOS  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
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