

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Gratinada 1-3T-7
Rotti de Pavo 6-7-9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 778 Lip: 27,32 Prot: 27,13 HC: 106,70

13 Arroz 3 Delicias 2-3-6-7-12T
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 544 Lip: 19,56 Prot: 18,51 HC: 72,84

20 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

27 Pasta con Tomate 1-3T
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 745 Lip: 20,63 Prot: 33,34 HC: 92,06

7 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 833 Lip: 30,23 Prot: 32,23 HC: 111,30

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

Kcal: 626 Lip: 21,13 Prot: 33,29 HC: 77,98

21 Garbanzos Guisados 9T-12
Filetes de Caballa 4-6
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 699 Lip: 23,55 Prot: 41,32 HC: 79,94

28 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Merluza al Horno 4-9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 665 Lip: 30,10 Prot: 31,05 HC: 65,89

1 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 766 Lip: 24,04 Prot: 25,24 HC: 113,24

8 Arroz con Tomate
Nuggets de Pescado 1-4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 771 Lip: 28,99 Prot: 16,69 HC: 113,67

15 Lentejas Estofadas 1T-9T
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-10T-14T
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 723 Lip: 24,71 Prot: 25,84 HC: 101,17

22 Macarrones con Tomate 1-3T
San Jacobos 1-2T-3T-4T-6-7-9T-10T-14T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 829 Lip: 26,36 Prot: 21,88 HC: 123,39

29 Crema de Zanahoria
Lomo Asado 9T
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 536 Lip: 17,46 Prot: 28,73 HC: 68,08

2 Puchero de Lentejas 1T-9T
Filetes de Caballa 4-6
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 753 Lip: 22,39 Prot: 49,97 HC: 91,89

9 Garbanzos con Verduras 9T-12
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 598 Lip: 22,69 Prot: 36,07 HC: 60,09

16 Pasta Napolitana 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 812 Lip: 24,35 Prot: 36,98 HC: 97,35

23 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 830 Lip: 29,88 Prot: 33,16 HC: 110,69

30 Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 830 Lip: 30,20 Prot: 32,16 HC: 110,85

3 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 786,90 Lip: 26,14 Prot: 22,15 HC: 118,45

10 Crema de Calabacín
Merluza en Salsa de Tomate 4-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 551,20 Lip: 18,25 Prot: 21,25 HC: 77,49

17 Alubias Blancas Guisadas 9T
Merluza al Vapor 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 610,44 Lip: 16,86 Prot: 32,69 HC: 84,59

24 Crema de Verduras
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 465,43 Lip: 16,13 Prot: 20,02 HC: 61,73

31 Arroz con Tomate
Pescadito Rebozado 1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-12T-14T
Patatas Chips
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 955,41 Lip: 39,58 Prot: 17,99 HC: 134,48

MENÚ MARZO 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