

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Garbanzos Guisados 9T  
Lomo Asado 9T  
Judías Verdes Rehogadas con Ajo 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

**Kcal:** 708 **Lip:** 22,71 **Prot:** 37,30 **HC:** 91,99

Alubias Blancas Estofadas 9T  
Merluza al Horno con Pimentón de la Vera 4  
Arroz Pilaf 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

**Kcal:** 743 **Lip:** 19,64 **Prot:** 40,99 **HC:** 104,71

Garbanzos Estofados 9T  
Merluza al Horno al Limón 4-9T  
Judías Verdes Salteadas 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

**Kcal:** 712 **Lip:** 21,90 **Prot:** 39,65 **HC:** 92,04

Macarrones con Tomate 1-3T  
Merluza al Horno al Limón 4-9T  
Guisantes Salteados 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,28 **Prot:** 32,06 **HC:** 101,25

Crema de Verduras  
San Jacobos 1-2T-3T-4T-6-7-9T-10T-14T  
Patatitas al Horno 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 636 **Lip:** 23,29 **Prot:** 15,19 **HC:** 92,03

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T  
Escalope de Cerdo Empanado 1  
Guisantes Salteados 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 768 **Lip:** 26,73 **Prot:** 26,32 **HC:** 105,73

Potaje de Lentejas 1T-9T  
Pollo Asado 9T  
Champiñones Salteados 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

**Kcal:** 795 **Lip:** 23,78 **Prot:** 46,15 **HC:** 88,87

Arroz con Tomate  
Magro de Cerdo 9T-12  
Menestra Salteada 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

**Kcal:** 792 **Lip:** 23,58 **Prot:** 35,86 **HC:** 112,48

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

**Kcal:** 754 **Lip:** 22,40 **Prot:** 49,97 **HC:** 91,91

Arroz 5 Delicias 2  
Filetes de Caballa 4-6  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 577,84 **Lip:** 19,35 **Prot:** 35,93 **HC:** 65,04

Garbanzos con Chorizo 6-9T  
Tortilla de Espinacas 3  
Judías Verdes al Ajillo 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 840,81 **Lip:** 33,18 **Prot:** 31,83 **HC:** 105,41

Ensalada de Arroz  
Tortilla de Calabacín 3  
Brócoli al Vapor 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 658,72 **Lip:** 26,11 **Prot:** 18,93 **HC:** 84,81

**Kcal:** 701 **Lip:** 26,26 **Prot:** 19,51 **HC:** 97,30

Crema de Calabaza  
Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T  
Patatitas Salteadas 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 612 **Lip:** 25,10 **Prot:** 31,45 **HC:** 67,10

MENÚ ABRIL 2023

Basal - - Cocina Central de Extremadura

## 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

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