

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ MARZO 2024.

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

**4** Arroz 5 Delicias **2**  
Redondo de Pavo **6-7-9T**  
Menestra Salteada **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 690 **Lip:** 23,71 **Prot:** 33,04 **HC:** 86,72

**11** Macarrones en Salsa Provenzal **1-3T-6T-10T**  
Hamburguesa con Cebolla al Horno **1-9T-12**  
  
Guisantes Salteados **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 748 **Lip:** 28,15 **Prot:** 27,51 **HC:** 98,77

**18** Arroz Campesina  
Albóndigas a la Jardinera **1-6-12**  
  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 730 **Lip:** 26,91 **Prot:** 21,98 **HC:** 103,85

**25**   
**FESTIVO**

**5** Lentejas Estofadas **1T**  
Tortilla de Espinacas **3**  
Brócoli al Ajillo  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 792 **Lip:** 25,72 **Prot:** 33,87 **HC:** 107,55

**12** Puchero de Lentejas **1T**  
Tortilla de Calabacín **3**  
  
Zanahorias al Vapor **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 839 **Lip:** 30,27 **Prot:** 32,07 **HC:** 111,04

**19** Garbanzos con Verduras  
Tortilla de Patata **3**  
Ensalada Verde **9T-12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 850 **Lip:** 33,30 **Prot:** 30,73 **HC:** 109,93

**26**   
**FESTIVO**

**6** Espirales con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Filete de Abadejo al Horno **4-9T**  
Zanahorias Salteadas **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 640 **Lip:** 17,02 **Prot:** 27,60 **HC:** 92,95

**13** Paella de Marisco **2-4T-12-14**  
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas  
Hierbas **2T-4-9T-14T**  
Ensalada Verde **9T-12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 764 **Lip:** 27,55 **Prot:** 34,84 **HC:** 98,65

**20** Pasta Napolitana **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno al Ajillo **4-9T**  
Judías Verdes al Ajillo  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 630 **Lip:** 18,72 **Prot:** 25,80 **HC:** 89,53

**27**   
**FESTIVO**

**7** Crema Hortelana  
Pollo a la Jardinera **9T-12**  
Patatas Chips  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 717 **Lip:** 32,40 **Prot:** 32,29 **HC:** 74,45

**14** Crema de Zanahoria  
Alitas de Pollo Adobadas al Horno **1T-4T-6T-7T-10T-12T**  
Arroz Pilaf **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 729 **Lip:** 28,52 **Prot:** 34,80 **HC:** 84,87

**21** Lentejas Estofadas **1T**  
Magro de Cerdo **9T-12**  
Menestra Salteada **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 723 **Lip:** 22,43 **Prot:** 44,01 **HC:** 89,02

**28**   
**FESTIVO**

**1** Alubias Blancas Estofadas  
Palitos de Merluza **1-2T-4-6T-7T-10T-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**  
Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 765,80 **Lip:** 26,66 **Prot:** 28,36 **HC:** 105,54

**8** Garbanzos Estofados  
Merluza al Horno **4-9T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 620,02 **Lip:** 19,90 **Prot:** 30,66 **HC:** 82,49

**15** Alubias Blancas Guisadas  
Filete de Abadejo al Horno **4-9T**  
  
Patatitas Asadas **9T**  
Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 691,36 **Lip:** 18,36 **Prot:** 35,16 **HC:** 96,34

**22** Crema Parmentiere  
Palometa con Chimichurri **2T-4-9T-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
Pan Integral **1**  
Natillas de Vainilla **7**

**Kcal:** 574,25 **Lip:** 22,56 **Prot:** 30,79 **HC:** 61,69

**29**   
**FESTIVO**

mediterránea

# Conoce 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.

## 1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. 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**

*mediterránea*  
educación

[www.mediterranea-group.com](http://www.mediterranea-group.com)

## TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



### 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