

Lunes

1



FESTIVO

8

Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T
San Jacobos 1-2T-3T-4T-6-7-9T-10T-14T
Menestra Rehogada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 786 Lip: 26,31 Prot: 19,64 HC: 115,59

15

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas 2T-4-9T-14T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 723 Lip: 22,14 Prot: 36,49 HC: 94,54

22

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Abadejo al Horno al Limón 4-9T
Guisantes al Ajillo
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 667 Lip: 17,05 Prot: 31,31 HC: 94,83

29

Arroz a la Cubana
Redondo de Pavo 6-7-9T-12T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 708 Lip: 21,57 Prot: 23,36 HC: 108,77

Martes

2

Gazpacho 1
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 644 Lip: 29,92 Prot: 18,72 HC: 75,00

9

Puchero de Garbanzos
Tortilla de Pimientos 3
Champiñones al Ajillo
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 815 Lip: 30,75 Prot: 31,01 HC: 105,65

16

Arroz Campesino
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 844 Lip: 32,01 Prot: 29,27 HC: 113,20

23

Potaje de Lentejas 1T
Chuleta de Sajonia al Vapor 9T
Menestra Rehogada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 737 Lip: 23,59 Prot: 44,76 HC: 89,49

30

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

Miércoles

3

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 700 Lip: 20,83 Prot: 35,57 HC: 96,57

10

Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo 4-9T
Coliflor con Pimentón
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 638 Lip: 15,24 Prot: 26,99 HC: 100,63

17

Potaje de Alubias Blancas
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T
Verduritas Guisadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 607 Lip: 17,62 Prot: 30,89 HC: 84,03

24

Paella de Marisco 2-4T-12-14
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 651 Lip: 19,59 Prot: 21,69 HC: 101,30

Jueves

4

Crema de Verduras
Chuleta de Sajonia al Vapor 9T
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 570 Lip: 22,20 Prot: 32,29 HC: 61,22

11

Lentejas con Verduras 1T-9T
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Brócoli con Ajo y Perejil 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 719 Lip: 22,38 Prot: 44,88 HC: 87,61

18

Crema Parmentiere
Cordon Bleu 1-6-7
Judías Verdes Rehogadas
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 653 Lip: 27,81 Prot: 29,63 HC: 71,94

25

Crema de Verduras
Salchichas al Horno 6
Patatitas Asadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 688 Lip: 32,45 Prot: 22,51 HC: 76,33

Viernes

5

Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 659,83 Lip: 20,68 Prot: 39,38 HC: 81,97

12

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

Kcal: 503,89 Lip: 16,18 Prot: 20,11 HC: 69,83

19

Garbanzos Guisados
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 780,20 Lip: 29,57 Prot: 26,86 HC: 102,93

26

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

MENÚ ABRIL 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-Altramucos
14-Moluscos

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

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