

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
				1	2	3				
ENERO 2025 CÁCERES IN SITU Basal - - Cocina Central de Extremadura	6		7	8	9	10				
				Paella de Verduras 9T Tortilla Francesa 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	Tiburón Napolitana 1-3T Abadejo al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	Alubias Guisadas 9T Magro a la Jardinera Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T				
				Kcal: 826 Lip: 20,02 Prot: 23,32 HC: 142,02	Kcal: 885 Lip: 18,98 Prot: 41,90 HC: 137,84	Kcal:821,33 Lip:16,22 Prot:46,18 HC:124,49				
	13	Arroz con Pollo Croquetas de Pescado 1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Verduritas Rehogadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	14	Garbanzos con Verduras 9T Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	15	Sopa de Verduras con Picatostes 1 Pollo en Salsa 9T Judías Verdes al Ajillo 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	16	Lentejas Caseras 1T-9T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Zanahorias Guisadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	17	Espirales con Tomate 1-3T Lomo Asado 9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T
		Kcal: 1.015 Lip: 28,24 Prot: 27,81 HC: 160,29	Kcal: 928 Lip: 23,35 Prot: 34,92 HC: 145,04	Kcal: 703 Lip: 18,46 Prot: 33,90 HC: 99,57	Kcal: 871 Lip: 16,96 Prot: 48,36 HC: 133,13	Kcal:837,34 Lip:19,62 Prot:32,75 HC:133,42				
	20	Potaje de Judías Blancas 9T Tortilla Francesa 3 Guisantes al Ajillo 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	21	Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	22	Crema de Verduras Lomo a la Riojana Arroz Salteado 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	23	Macarrones con Tomate 1-3T Palitos de Pescado al Horno 1-2T-4-6T-7T-10T-14T Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	24	Garbanzos Guisados 9T Redondo de Pavo 6-7-9T Patatas al Horno 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T
		Kcal: 838 Lip: 19,92 Prot: 34,73 HC: 132,45	Kcal: 865 Lip: 16,91 Prot: 38,15 HC: 143,13	Kcal: 734 Lip: 18,94 Prot: 27,61 HC: 114,54	Kcal: 1.025 Lip: 28,92 Prot: 32,64 HC: 159,10	Kcal:937,16 Lip:23,29 Prot:40,01 HC:145,14				
	27	Crema Hortelana Abadejo al Horno Encebollado 4-9T Guisantes al Ajillo 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	28	Potaje de Lentejas 1T-9T Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	29	Arroz con Tomate Pollo en Salsa 9T Judías Verdes Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T	30	Tiburón en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Merluza al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7	31	Alubias Blancas Estofadas 9T Magro de Cerdo en Salsa 9T-12 Zanahorias Guisadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T
		Kcal: 704 Lip: 15,73 Prot: 34,83 HC: 106,02	Kcal: 936 Lip: 20,93 Prot: 37,24 HC: 149,96	Kcal: 889 Lip: 20,42 Prot: 36,86 HC: 142,47	Kcal: 877 Lip: 19,05 Prot: 41,13 HC: 134,94	Kcal:881,52 Lip:19,30 Prot:46,35 HC:132,94				
	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