

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

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

3

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

6

Gazpacho 1  
Tortilla de Calabacín 3  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 576 Lip: 26,35 Prot: 14,98 HC: 67,89

7

Puchero de Lentejas 1T  
Salchichas al Horno 6  
  
Zanahorias al Vapor 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 808 Lip: 31,05 Prot: 36,18 HC: 97,18

8

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

Kcal: 707 Lip: 20,65 Prot: 36,14 HC: 98,65

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

Kcal: 751 Lip: 22,52 Prot: 45,69 HC: 92,20

17

Crema Parmentiere  
Palometa con Chimichurri 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 501,90 Lip: 19,35 Prot: 27,51 HC: 54,98

20

Arroz con Pollo  
Tortilla Francesa 3  
Calabaza Asada 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 660 Lip: 19,48 Prot: 22,69 HC: 102,78

21

Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T  
Redondo de Pavo 6-7-9T-12T  
Coliflor Ajoarriero 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 778 Lip: 25,70 Prot: 30,88 HC: 106,43

22

Potaje de Judías Blancas  
Abadejo Asado 4-9T  
Patatitas al Vapor 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 687 Lip: 18,31 Prot: 35,06 HC: 95,43

23

Crema de Calabacín  
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12  
Arroz Pilaf 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 584 Lip: 18,48 Prot: 28,82 HC: 77,16

24

Garbanzos Guisados  
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 867,30 Lip: 35,90 Prot: 25,35 HC: 112,83

27

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Pollo Asado 9T  
Guisantes con Ajo y Perejil 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 20,43 Prot: 35,90 HC: 93,95

28

Potaje de Lentejas 1T  
Tortilla de Espinacas 3  
Zanahorias Rehogadas 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 834 Lip: 25,75 Prot: 34,62 HC: 115,26

29

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T  
Brócoli al Ajillo  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 627 Lip: 18,21 Prot: 23,25 HC: 96,53

30

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

31

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

MENÚ MAYO 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](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