ABRIL 2026.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
	Judías Verdes con Patata y Tomate Judia Verde Redonda, Tomate Frito, Patatasenteraspeladas1^3kg_celorrio, Aceite Oliva Virgen Caballitas en Aceite Filete Caballaaceite Vegetal Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 636 ***Lip:*** 20,42 ***Prot:*** 36,76 ***HC:*** 75,20	Gazpacho Gazpacho Tradicional Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 770 ***Lip:*** 37,42 ***Prot:*** 18,58 ***HC:*** 87,77	Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Hierbas Provenzales Sazonador Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Oliva Virgen, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia, Oregano Hoja Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 806 ***Lip:*** 26,20 ***Prot:*** 33,24 ***HC:*** 110,59	Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 851 ***Lip:*** 22,15 ***Prot:*** 42,62 ***HC:*** 122,37
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 727 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 21,25 ***HC:*** 111,65	Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado Jamoncitos de Pollo Asados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado Menestra Rehogada Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 786 ***Lip:*** 24,43 ***Prot:*** 40,74 ***HC:*** 102,14	Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Pisto Verdura Ratatouille, Pimiento Verde Dado Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Agrio Limon, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 757 ***Lip:*** 21,21 ***Prot:*** 34,06 ***HC:*** 106,94	Alubias Blancas Estofadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Salchichas al Horno Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 797 ***Lip:*** 28,30 ***Prot:*** 33,30 ***HC:*** 105,40	Pasta a la Napolitana Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja Merluza al Vapor en Adobo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 822 ***Lip:*** 20,87 ***Prot:*** 36,38 ***HC:*** 120,93
20	21	22	23	24
Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia, Oregano Hoja Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 798 ***Lip:*** 26,16 ***Prot:*** 32,09 ***HC:*** 108,27	Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 855 ***Lip:*** 27,35 ***Prot:*** 31,54 ***HC:*** 123,94	Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Perejil Pisto de Verduras Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 553 ***Lip:*** 15,40 ***Prot:*** 25,76 ***HC:*** 76,54	Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Hamburguesa 90% Pavo_procavi, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 804 ***Lip:*** 26,90 ***Prot:*** 28,37 ***HC:*** 112,88	Garbanzos con Verduras Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado Merluza al Limón Horneada Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Agrio Limon, Sal Yodada Guisantes Salteados Guisante, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 835 ***Lip:*** 22,30 ***Prot:*** 44,68 ***HC:*** 114,42
27	28	29	30	
Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Perejil Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 662 ***Lip:*** 28,84 ***Prot:*** 34,68 ***HC:*** 92,28	Lentejas Guisadas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Perejil Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 765 ***Lip:*** 20,61 ***Prot:*** 43,43 ***HC:*** 104,95	Paella Integral de Verduras Arroz Integral, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado, Judia Verde Redonda Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 868 ***Lip:*** 27,81 ***Prot:*** 22,83 ***HC:*** 129,16	Pasta a la Napolitana Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 758 ***Lip:*** 20,44 ***Prot:*** 31,45 ***HC:*** 112,17	

Pincha aquí
para obtener más información
sobre el nuevo
Real Decreto de comedores
escolares

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

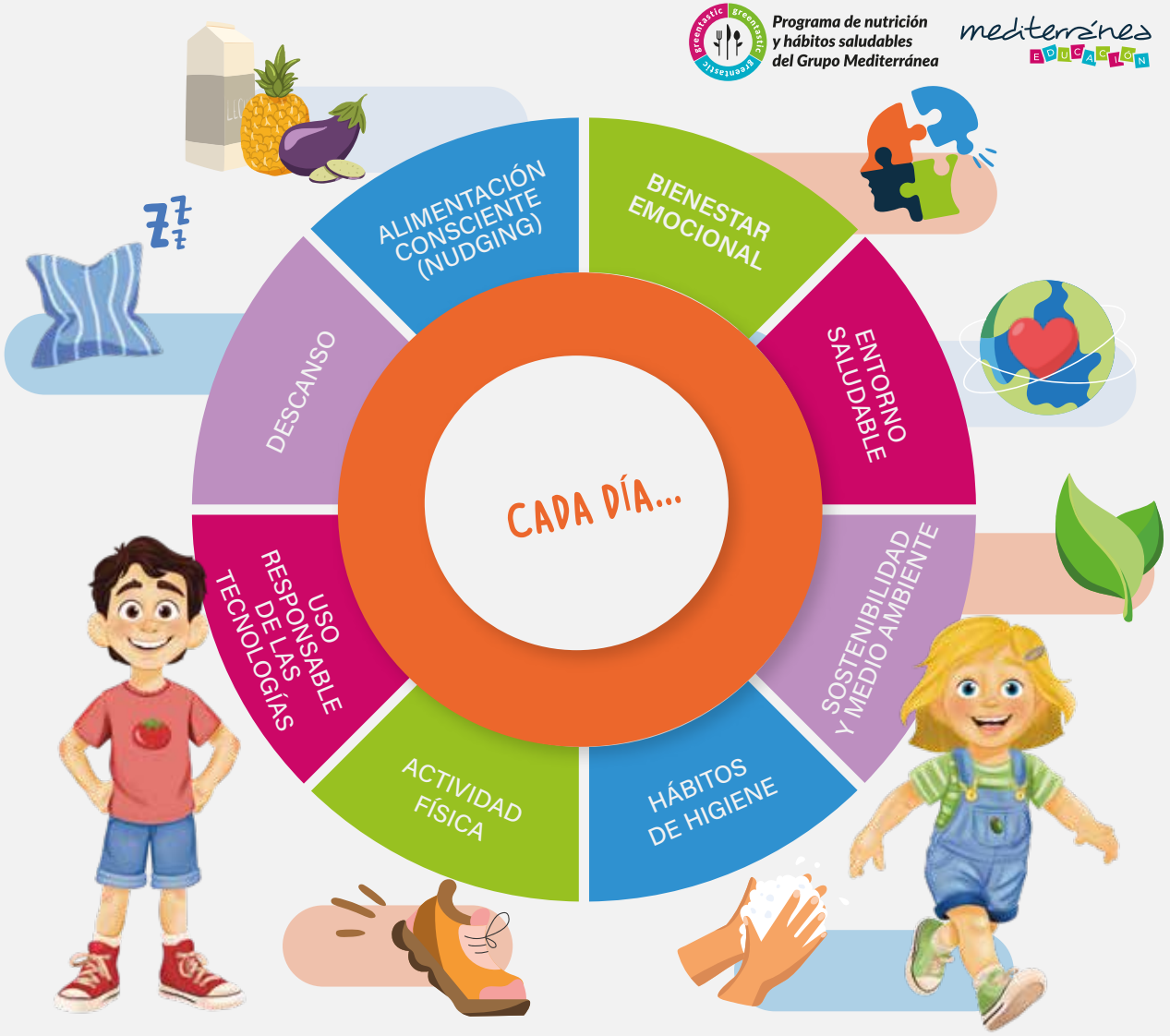
mediterránea EDUCACIÓN

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La **alimentación integrativa** considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la **alimentación**, el **estilo de vida**, las **emociones**, el **entorno** y las **relaciones sociales**. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.

¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!



PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"

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 / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR

- VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
- FRUTAS / LÁCTEO