MAYO 2026.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Guiso de Verduras Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado Arroz Integral Campesina Arroz Integral, Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 705 ***Lip:*** 15,09 ***Prot:*** 17,46 ***HC:*** 115,19	5 Puchero Andaluz Arroz Integral, Patata Dado, Zanahoria Dado, Garbanzo Lechoso Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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:*** 970 ***Lip:*** 28,56 ***Prot:*** 26,59 ***HC:*** 151,57	6 Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima Salchichas al Horno Salchicha Frankfurt Judías Verdes Salteadas 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 ***Kcal:*** 659 ***Lip:*** 28,79 ***Prot:*** 21,35 ***HC:*** 77,27	7 Lentejas Caseras Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Arroz Integral, Cebolla Dado Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca 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:*** 866 ***Lip:*** 22,88 ***Prot:*** 33,37 ***HC:*** 132,54	8 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Hierbas Provenzales Sazonador Palometa al Horno Encebollada Palometa Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil 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 Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 826 ***Lip:*** 22,86 ***Prot:*** 40,98 ***HC:*** 113,07
11 Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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:*** 882 ***Lip:*** 29,44 ***Prot:*** 22,00 ***HC:*** 131,30	12 Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Dado Jamoncitos de Pollo Asados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, 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:*** 772 ***Lip:*** 24,66 ***Prot:*** 39,66 ***HC:*** 101,59	13 Crema de Puerro y Zanahoria Patata Dado, Zanahoria Dado, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Redondo de Pavo al Horno Pavo Roti Cong, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Sal Yodada Pisto Riojano 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:*** 646 ***Lip:*** 21,85 ***Prot:*** 21,14 ***HC:*** 92,65	14 Pasta Capresse Macarrones, Tomate Frito Eco, Producto Alimentario Rallado Para Gratinar, Aceite Oliva Virgen Caballitas en Aceite Filete de Caballa en Aceite de Girasol Ro-900 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:*** 26,91 ***Prot:*** 41,21 ***HC:*** 113,16	15 Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima Guisadillo de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado 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:*** 730 ***Lip:*** 18,16 ***Prot:*** 27,71 ***HC:*** 115,26
18 Crema Solferino Patata Dado, Puerro Rodaja, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Abadejo al Horno a la Vizcaína Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada Patatitas al Horno Patata Dollar, 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:*** 648 ***Lip:*** 17,55 ***Prot:*** 27,40 ***HC:*** 94,00	19 Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado Tortilla Francesa Tortilla Francesa 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:*** 699 ***Lip:*** 19,64 ***Prot:*** 29,25 ***HC:*** 104,39	20 Arroz Integral al Curry Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Albóndigas Horneadas en Salsa Albondigas 90% Pollo Sin Gluten, Tomate Frito, Zanahoria Dado, Cebolla Dado 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:*** 863 ***Lip:*** 28,19 ***Prot:*** 35,20 ***HC:*** 115,48	21 Alubias Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado Merluza al Vapor en Adobo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado 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:*** 722 ***Lip:*** 19,04 ***Prot:*** 37,80 ***HC:*** 102,29	22 Salmorejo con Huevo Duro Salmorejo, Huevo Cocido Pelado M 70ud_dialcosan Pasta ECO con Tomate y Champiñones Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado 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:*** 841 ***Lip:*** 25,34 ***Prot:*** 25,96 ***HC:*** 125,02
25 Crema de Calabaza y Patata Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada San Jacobo Frito San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico 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:*** 698 ***Lip:*** 24,13 ***Prot:*** 16,91 ***HC:*** 105,35	26 Puchero de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Abadejo Filete S/p, Cebolla Dado, Vinagre Vino Blanco 6º, Aceite Oliva Virgen Judías Verdes Salteadas 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 ***Kcal:*** 741 ***Lip:*** 18,43 ***Prot:*** 37,57 ***HC:*** 106,09	27 Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima Paella Integral de Marisco Arroz Integral, Tomate Frito, Sopa Mariscos S/c, Cebolla Dado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 695 ***Lip:*** 16,05 ***Prot:*** 18,96 ***HC:*** 116,27	28 Lentejas con Verduras Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Calabacin Dado, Patata Dado Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado Ensalada Picada de Lechuga Lechuga Romana, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden ***Kcal:*** 743 ***Lip:*** 20,63 ***Prot:*** 38,70 ***HC:*** 102,82	29 Pasta a la Casera Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Tomillohoja Pollo al Horno Marinado Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja, Perejil 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 Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 856 ***Lip:*** 26,76 ***Prot:*** 37,94 ***HC:*** 116,70

mediterráneo

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

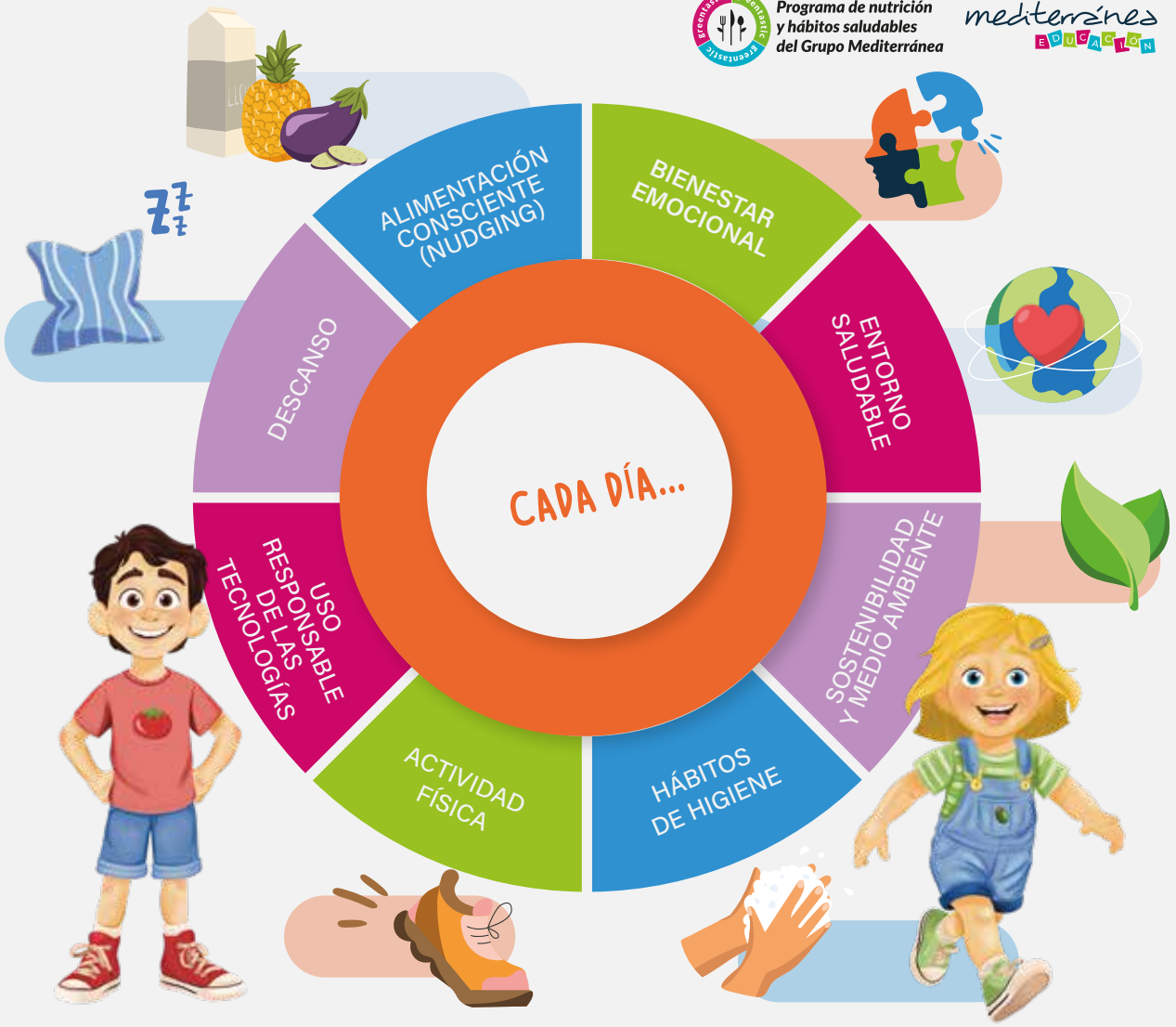
Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN

¿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