MAYO 2026.

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-Altramuces
14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Guiso de Verduras 9 Arroz Integral Campesina 9 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 705 ***Lip:*** 15,09 ***Prot:*** 17,46 ***HC:*** 115,19	5 Puchero Andaluz 9 Tortilla de Patata y Cebolla 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 970 ***Lip:*** 28,56 ***Prot:*** 26,59 ***HC:*** 151,57	6 Gazpacho Ecológico 1-6T-10T Salchichas al Horno 6 Judías Verdes Salteadas 9 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 659 ***Lip:*** 28,79 ***Prot:*** 21,35 ***HC:*** 77,27	7 Lentejas Caseras 1T-9 Tortilla de Patata y Espinacas 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 866 ***Lip:*** 22,88 ***Prot:*** 33,37 ***HC:*** 132,54	8 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA 1-6T-9T-10T Palometa al Horno Encebollada 2T-4-9-14T Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***825,57 ***Lip:***22,86 ***Prot:***40,98 ***HC:***113,07
11 Arroz Integral a la Cubana 9 Tortilla de Patata y Cebolla 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 882 ***Lip:*** 29,44 ***Prot:*** 22,00 ***HC:*** 131,30	12 Potaje de Judías Blancas 9 Jamoncitos de Pollo Asados 9-12 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 772 ***Lip:*** 24,66 ***Prot:*** 39,66 ***HC:*** 101,59	13 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno 6-7-9 Pisto Riojano Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 646 ***Lip:*** 21,85 ***Prot:*** 21,14 ***HC:*** 92,65	14 Pasta Capresse 1-3T-6T-7-10T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 855 ***Lip:*** 26,91 ***Prot:*** 41,21 ***HC:*** 113,16	15 Gazpacho Ecológico 1-6T-10T Guisadillo de Garbanzos 12T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***729,90 ***Lip:***18,16 ***Prot:***27,71 ***HC:***115,26
18 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaína 4-9 Patatitas al Horno Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 648 ***Lip:*** 17,55 ***Prot:*** 27,40 ***HC:*** 94,00	19 Potaje de Lentejas 1T-9 Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 699 ***Lip:*** 19,64 ***Prot:*** 29,25 ***HC:*** 104,39	20 Arroz Integral al Curry 1T-5T-6T-9-10T-11T-12 Albóndigas Horneadas en Salsa 6-9-12 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 863 ***Lip:*** 28,19 ***Prot:*** 35,20 ***HC:*** 115,48	21 Alubias Pintas Estofadas 9 Merluza al Vapor en Adobo 4-9-12 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 722 ***Lip:*** 19,04 ***Prot:*** 37,80 ***HC:*** 102,29	22 Salmorejo con Huevo Duro 1-3 Pasta ECO con Tomate y Champiñones 1-6T-9-10T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***840,63 ***Lip:***25,34 ***Prot:***25,96 ***HC:***125,02
25 Crema de Calabaza y Patata San Jacobo Frito 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 698 ***Lip:*** 24,13 ***Prot:*** 16,91 ***HC:*** 105,35	26 Puchero de Garbanzos 9 Abadejo al Horno con Salsa de Adobo 4-9-12 Judías Verdes Salteadas 9 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 741 ***Lip:*** 18,43 ***Prot:*** 37,57 ***HC:*** 106,09	27 Gazpacho Ecológico 1-6T-10T Paella Integral de Marisco 2-4T-9-12-14 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 695 ***Lip:*** 16,05 ***Prot:*** 18,96 ***HC:*** 116,27	28 Lentejas con Verduras 1T-9 Merluza Asada 4-9 Ensalada Picada de Lechuga 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 743 ***Lip:*** 20,63 ***Prot:*** 38,70 ***HC:*** 102,82	29 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***855,99 ***Lip:***26,76 ***Prot:***37,94 ***HC:***116,70

mediterráneo