JUNIO 2026.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 804 ***Lip:*** 28,07 ***Prot:*** 28,45 ***HC:*** 109,37	**2** Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado, Brocoli, Aceite Oliva Virgen Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 25,80 ***Prot:*** 18,60 ***HC:*** 91,61	**3** Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Dado Cus cus de Verduras Cuscus, Tomate Frito Eco, Pisto Braseado, Cebolla Dado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 834 ***Lip:*** 15,40 ***Prot:*** 29,51 ***HC:*** 145,84	**4** Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Hierbas Provenzales Sazonador Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Oliva Virgen, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,11 ***Prot:*** 33,40 ***HC:*** 108,18	**5** Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Romero, Sal Yodada Salteado Vegetal Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Morado Pelado_de la O Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 805 ***Lip:*** 22,04 ***Prot:*** 42,02 ***HC:*** 109,46
8 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 Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 727 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 21,25 ***HC:*** 111,65	**9** Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Cebolla Dado Bagre al Horno al Limón Bagre, Aceite Oliva Virgen, Agrio Limon, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 689 ***Lip:*** 17,44 ***Prot:*** 35,41 ***HC:*** 100,99	**10** Puré de Hortalizas Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pisto Verdura Ratatouille Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 657 ***Lip:*** 13,51 ***Prot:*** 15,48 ***HC:*** 118,19	**11** Alubias Blancas Estofadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Zanahoria Dado Abadejo al Horno al Ajillo Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 697 ***Lip:*** 15,97 ***Prot:*** 37,59 ***HC:*** 101,97	**12** Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima Pasta con Boloñesa Vegetal Macarrones, Tomate Frito Eco, Soja Texturizada 350g_esgir, Aceite Oliva Virgen Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 785 ***Lip:*** 17,77 ***Prot:*** 26,67 ***HC:*** 128,05
15 Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 795 ***Lip:*** 25,95 ***Prot:*** 31,91 ***HC:*** 108,14	**16** Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Cebolla Dado Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 857 ***Lip:*** 27,42 ***Prot:*** 31,62 ***HC:*** 124,02	**17** Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Merluza al Vapor en Adobo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Pimenton Dulce de la Vera Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 579 ***Lip:*** 17,58 ***Prot:*** 26,42 ***HC:*** 78,48	**18** Pasta con Tomate Ecologica Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Abadejo al Horno al Ajillo Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 717 ***Lip:*** 17,25 ***Prot:*** 31,09 ***HC:*** 106,80	**19** Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima 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 Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 656 ***Lip:*** 21,44 ***Prot:*** 39,69 ***HC:*** 75,62

mediterráneo

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

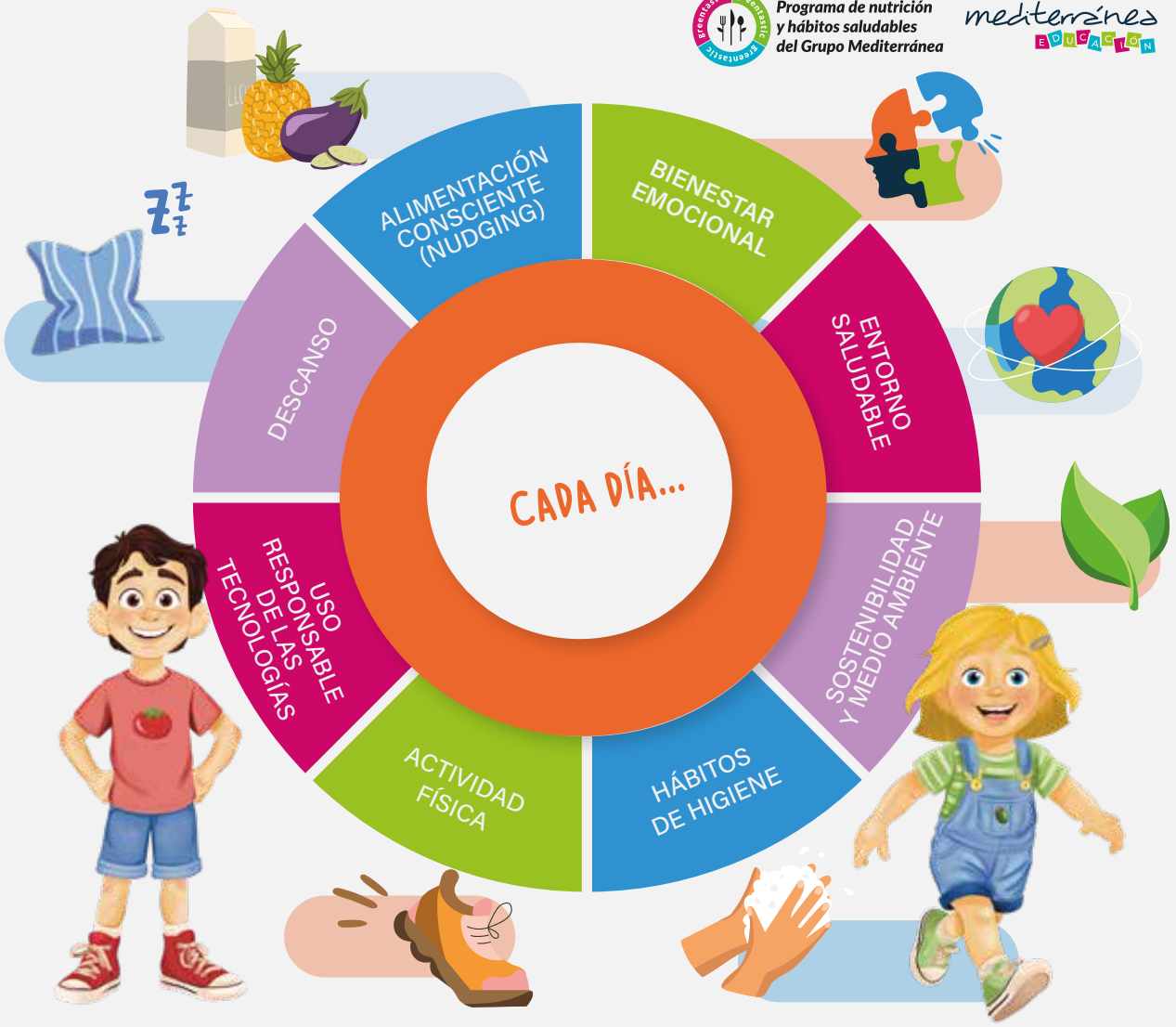
Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

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