JUNIO 2026.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco 9T-12T Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 9T-12 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 804 ***Lip:*** 28,07 ***Prot:*** 28,45 ***HC:*** 109,37	**2** Crema de Verduras 12T Tortilla de Patata y Calabacín 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 25,80 ***Prot:*** 18,60 ***HC:*** 91,61	**3** Potaje de Judías Blancas 12T Cus cus de Verduras 1-5T-6T-9T-10T-11T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 834 ***Lip:*** 15,40 ***Prot:*** 29,51 ***HC:*** 145,84	**4** Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA 1-6T-9T-10T Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,11 ***Prot:*** 33,40 ***HC:*** 108,18	**5** Garbanzos Guisados 12T Merluza al Vapor al Romero 4-9T-12T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***754,84 ***Lip:***18,74 ***Prot:***40,97 ***HC:***107,72
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 727 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 21,25 ***HC:*** 111,65	**9** Potaje de Lentejas 1T-12T Bagre al Horno al Limón 4-9T-12T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 689 ***Lip:*** 17,44 ***Prot:*** 35,41 ***HC:*** 100,99	**10** Puré de Hortalizas 12T Cazuela de Arroz Integral 12T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 657 ***Lip:*** 13,51 ***Prot:*** 15,48 ***HC:*** 118,19	**11** Alubias Blancas Estofadas 12T Abadejo al Horno al Ajillo 4-9T-12T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 697 ***Lip:*** 15,97 ***Prot:*** 37,59 ***HC:*** 101,97	**12** Gazpacho Ecológico 1-6T-10T Pasta con Boloñesa Vegetal 1-3T-5T-6-8T-10T-12T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***784,89 ***Lip:***17,77 ***Prot:***26,67 ***HC:***128,05
15 Arroz Integral a la Cubana 9T-12T Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 795 ***Lip:*** 25,95 ***Prot:*** 31,91 ***HC:*** 108,14	**16** Lentejas Estofadas 1T-12T Tortilla de Patata y Cebolla 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 857 ***Lip:*** 27,42 ***Prot:*** 31,62 ***HC:*** 124,02	**17** Crema Hortelana 12T Merluza al Vapor en Adobo 4-12 Judías Verdes Rehogadas 12T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 579 ***Lip:*** 17,58 ***Prot:*** 26,42 ***HC:*** 78,48	**18** Pasta con Tomate Ecologica 1-6T-10T Abadejo al Horno al Ajillo 4-9T-12T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 717 ***Lip:*** 17,25 ***Prot:*** 31,09 ***HC:*** 106,80	**19** Gazpacho Ecológico 1-6T-10T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 ***Kcal:***655,76 ***Lip:***21,44 ***Prot:***39,69 ***HC:***75,62

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

mediterráneo