JUNIO 2026.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Frutos Secos - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Frutos Secos Sin Cacahuete, Sin Frutas - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Yogur Natural	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Yogur Natural	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Yogur Natural	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin F.Secos,Frutas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Yogur Natural	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Yogur Natural	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Yogur Natural	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin F.Secos,Sin Melocotón - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin F.Secos,Piel Melocotón y Rosáceas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin F.Secos,Mostaza y Frutas con Pelo - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	12 Crema Solferino Pasta con Verduras Dieta Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Gluten - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Crema Solferino Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Lactosa - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Proteína de la Leche de Vaca - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Pescado - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo, Sin Pescados - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Pavo al Horno Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Chuleta de Pavo Asada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin marisco - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Marisco,Si pescado - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Nuez - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Pistacho,Anacardo - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Cacahuete - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Cacahuete, Sin Arroz - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes Salteadas Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Pollo Asado Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Brócoli al Pimentón Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Champiñones - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Espinacas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Tortilla de Patata - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Frutos Secos,Sin Lactosa - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Gluten, Sin Lactosa - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur de Soja
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Crema Solferino Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur de Soja
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur de Soja

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo,Nuez,Almendra - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Dieta Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Legumbre - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada	3 Champiñones Rehogadas con un Chorrito de Aceite Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada	4 Arroz con Tomate Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	5 Brócoli al Pimentón Merluza al Vapor al Romero Patatas Rehogadas Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Champiñones Encebollados Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada	11 Brócoli al Vapor Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	12 Crema Solferino Arroz Integral con Verduras Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	16 Coliflor Rehogada con Ajo Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	18 Brócoli al Vapor Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Legumbres, Huevo Crudo, Frutos Secos, Frutas con Pelo - . - Cocina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	3 Champiñones Rehogadas con un Chorrito de Aceite Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada Permitida	4 Arroz con Tomate Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	5 Brócoli al Pimentón Merluza al Vapor al Romero Patatas Rehogadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	9 Champiñones Encebollados Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Brócoli al Vapor Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	12 Crema Solferino Arroz Integral con Verduras Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	16 Coliflor Rehogada con Ajo Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida	18 Brócoli al Vapor Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo, Sin PLV, Sin Lentejas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Avellanas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Gluten,Sin Cacahuete - Niños hasta 5 años - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Crema Solferino Pasta con Verduras Dieta Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Pescado, Bacalao, Kiwi y Melón - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Baja en Grasas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Carne - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Halal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Carne,Sin Arroz - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes Salteadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Tortilla Francesa Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Brócoli al Pimentón Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Cerdo - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin F.Secos, Sin Pescado - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Garbanzos - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Brócoli al Pimentón Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Fruta,Sin Lechuga,Sin Vinagre - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Menestra Rehogada Pan Integral Yogur Natural	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Pisto de Verduras Pan Integral Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Yogur Natural	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Yogur Natural	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Guisantes Salteados Pan Integral Yogur Natural	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Patatas Rehogadas Pan Integral Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Yogur Natural	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Zanahorias Rehogadas Pan Integral Yogur Natural	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Brócoli al Ajillo Pan Integral Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Yogur Natural	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Pisto de Verduras Pan Integral Yogur Natural	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Patatitas al Horno Pan Integral Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo y Nuez - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Dieta Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo, Sin F.Secos, Sin Frutas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Yogur Natural	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Yogur Natural	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Dieta Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Yogur Natural	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo, Sin Crustáceos, Sin Alubias - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Champiñones Rehogadas con un Chorrito de Aceite Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Pavo al Horno Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Brócoli al Vapor Chuleta de Pavo Asada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo Crudo,Sin Pescado(Si Merluza) y Melocotón - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Chuleta de Pavo Asada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo Crudo - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Lentejas, Tortilla Francesa, Pasta y Brócoli - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras (sin Brócoli) Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	4 Arroz con Tomate Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Pollo Asado Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Arroz Integral con Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Judías Verdes Rehogadas con un Chorrito de Aceite Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Halal, Sin Gluten - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Pasta a la Provenzal Dieta Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Crema Solferino Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Frutos Secos, algunas Frutas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Tomate Crudo,Sin Frutas - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Yogur Natural	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Yogur Natural	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Yogur Natural	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Yogur Natural	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Yogur Natural	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Yogur Natural	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Yogur Natural	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Yogur Natural	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Marisco, Sin Molusco, Sin Gambas ni Similares - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Marisco,Sin Melocotón - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Marisco (Sí Trazas, Sí Pescado) - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Frutos Secos,Sin melocotón y Sin Mango - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

1ºTriturado, 2º Entero - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Crema de Puerro y Zanahoria Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Pan Integral Fruta de Temporada	3 Puré de Alubias con Verduras Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Crema de Calabaza y Patata Pinchito de Pollo al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	5 Puré de Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puré de Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Puré de Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Crema de Verduras Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pan Integral Fruta de Temporada	16 Puré de Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Pan Integral Fruta de Temporada	18 Crema de Calabaza y Patata Abadejo al Horno al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo,Plv,F.Secos,Lentejas y Garbanzos - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	5 Brócoli al Pimentón Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Champiñones Encebollados Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Dieta Fruta de Temporada
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	16 Potaje de Judías Blancas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterráneo

JUNIO 2026.

Hipocalórica - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Sin Patata Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas (sin patata) Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Sin Patata Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Dieta integral - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes Salteadas Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Pollo Asado Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Brócoli al Pimentón Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Huevo,F.Secos y Leche - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Fruta de Temporada
8 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada Verde Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Verduras Dieta Fruta de Temporada
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Leche de Cabra y Oveja - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Gluten, Tomate, Zanahoria,Plátano y Naranja - . - Cocina Central de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral Rehogado Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	2 Crema de Verduras (Sin Zanahoria) Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	3 Potaje de Judías Blancas (Sin Zanahoria,Sin Tomate) Filete de Abadejo al Horno Patatas Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	4 Pasta a la Provenzal Dieta (sin tomate) Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	5 Garbanzos Guisados Dieta Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
8 Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	9 Puchero de Garbanzos Dieta (sin zanahoria) Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	10 Cazuela de Arroz Integral Dieta Tortilla Francesa Brócoli al Vapor Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	11 Alubias Blancas Estofadas Dieta (sin zanahoria) Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	12 Crema de Verduras (Sin Zanahoria) Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta (sin tomate) Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
15 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	16 Potaje de Judías Blancas (Sin Zanahoria,Sin Tomate) Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	17 Crema Hortelana (Sin Zanahoria) Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	18 Pasta con Champiñones Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida	19 Crema de Verduras (Sin Zanahoria) Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Apio,Lentejas,Garbanzos y Manzana - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate (sin perejil) Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno (sin perejil) Menestra Rehogada Pan Integral Yogur Natural	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Pisto de Verduras Pan Integral Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Cus cus de Verduras (sin curry) Pan Integral Yogur Natural	4 Pasta con Tomate Ecologica Pinchito de Pollo al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Yogur Natural	5 Brócoli al Pimentón Merluza al Vapor Romero (sin perejil) Salteado Vegetal Pan Integral Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Guisantes Salteados Pan Integral Yogur Natural	9 Champiñones Encebollados Bagre al Horno al Limón (sin ajo, sin perejil) Patatas Rehogadas (sin perejil) Pan Integral Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Filete de Abadejo al Horno (sin perejil) Zanahorias Salteadas Sin Perejil Pan Integral Yogur Natural	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana (sin perejil) Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Zanahorias Rehogadas Sin Ajo Pan Integral Yogur Natural	16 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata y Cebolla Brócoli al Ajillo Pan Integral Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Yogur Natural	18 Pasta con Tomate Ecologica Filete de Abadejo al Horno (sin perejil) Pisto de Verduras Pan Integral Yogur Natural	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Patatitas al Horno Pan Integral Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

No Arroz,Si Pasta s/Gluten,Si Sopa.Siempre yogur y Pan S/Gluten - . - Cocina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes Salteadas Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Patatas Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas Pollo Asado Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Dieta Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Brócoli al Pimentón Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Sin Frutas, Verdutas y Vegetales Crudos, Cacahuete, Soja y Nueces - . - Cocina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Menestra Rehogada Yogur Natural	2 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Pisto de Verduras Yogur Natural	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Yogur Natural	4 Arroz con Tomate Pinchito de Pollo al Horno Verduritas al Vapor Yogur Natural	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Yogur Natural
8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Patata y Espinacas Guisantes Salteados Yogur Natural	9 Potaje de Lentejas Bagre al Horno al Limón Patatas Rehogadas Yogur Natural	10 Puré de Hortalizas Cazuela de Arroz Integral Yogur Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno al Ajillo Zanahorias Salteadas Yogur Natural	12 Crema Solferino Arroz Integral con Verduras Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Zanahorias Rehogadas Yogur Natural	16 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Brócoli al Ajillo Yogur Natural	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Yogur Natural	18 Brócoli al Vapor Abadejo al Horno al Ajillo Pisto de Verduras Yogur Natural	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Patatitas al Horno Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Multialergia García Siñeriz - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	2 Crema de Verduras (Sin Zanahoria) Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Judías Blancas (Sin Zanahoria) Cus cus de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
8 Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	9 Potaje de Lentejas (Sin Zanahoria) Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puré de Hortalizas (sin zanahoria) Cazuela de Arroz Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Alubias Blancas Estofadas (Sin Zanahoria) Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12 Gazpacho Ecológico Pasta con Boloñesa Vegetal Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
15 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas (Sin Zanahoria) Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema Hortelana (Sin Zanahoria) Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Pasta con Tomate Ecologica Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	19 Gazpacho Ecológico Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Especial Ponce de León - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes Salteadas Chuleta de Pavo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria	2 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde	3 Potaje de Judías Blancas Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas	4 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	5 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor Salteado Vegetal
8 Crema de Zanahoria y Boniato Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde	9 Puchero de Garbanzos Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria	10 Puré de Hortalizas Pollo Asado Zanahorias Salteadas	11 Alubias Blancas Estofadas Filete de Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	12 Crema Solferino Pasta con Verduras Dieta
15 Brócoli al Pimentón Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz	16 Potaje de Judías Blancas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde	17 Crema Hortelana Merluza al Vapor Judías Verdes Rehogadas	18 Pasta con Tomate Dieta Filete de Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	19 Crema Solferino Caballitas en Aceite Ensalada Verde

mediterráneo

JUNIO 2026.

Triturado - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Triturado de Zanahoria y Patata con Cerdo Triturado de Frutas	2 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	3 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	4 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo Triturado de Frutas	5 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur Natural
8 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo Triturado de Frutas	9 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas	10 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	11 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	12 Triturado de Verduras con Cerdo Triturado de Frutas Yogur Natural
15 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	16 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas	17 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	18 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo Triturado de Frutas	19 Triturado de Verduras con Pavo Triturado de Frutas Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Triturado - Niños hasta 5 años - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Triturado de Zanahoria y Patata con Cerdo Triturado de Frutas	2 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	3 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	4 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo Triturado de Frutas	5 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur Natural
8 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo Triturado de Frutas	9 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas	10 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	11 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	12 Triturado de Verduras con Cerdo Triturado de Frutas Yogur Natural
15 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	16 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas	17 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	18 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo Triturado de Frutas	19 Triturado de Verduras con Pavo Triturado de Frutas Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Triturado Sin Lactosa - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Triturado de Zanahoria y Patata con Cerdo Triturado de Frutas	2 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	3 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	4 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo Triturado de Frutas	5 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur de Soja
8 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo Triturado de Frutas	9 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas	10 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	11 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	12 Triturado de Verduras con Cerdo Triturado de Frutas Yogur de Soja
15 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	16 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas	17 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	18 Triturado de Calabaza y Patata con Pollo Triturado de Frutas	19 Triturado de Verduras con Pavo Triturado de Frutas Yogur de Soja

mediterráneo

JUNIO 2026.

Triturado Sin Carne - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Triturado de Zanahoria y Patata con Pescado Triturado de Frutas	2 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	3 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	4 Triturado de Calabaza y Patata con Huevo Triturado de Frutas	5 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur Natural
8 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo Triturado de Frutas	9 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas	10 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	11 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas	12 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas Yogur Natural
15 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	16 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas	17 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	18 Triturado de Calabaza y Patata con Huevo Triturado de Frutas	19 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas Yogur Natural

mediterráneo

JUNIO 2026.

Diabético 6 R Ponce De León - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate 152g de Arroz 4 R de HC Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	2 Crema de Verduras 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Tortilla de Patata y Calabacín 107g de Tortilla 1,5 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	3 Potaje de Judías Blancas 110g de Alubias 2 R de HC Cus cus de Verduras, 90g de cus cus 2R de HC Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	4 Pasta en Salsa Provenzal 180g de Pasta 4 R de HC Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	5 Garbanzos Guisados 220g de Garbanzos 4 R de HC Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal (poca cantidad) Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
8 Crema de Zanahoria y Boniato 100g de Zanahoria, 50g de Boniato 1,5 R Tortilla de Patata y Espinacas 145g de Tortilla 2 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	9 Potaje de Lentejas 200g de Lentejas 4 R de HC Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Puré de Hortalizas 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Cazuela de Arroz Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	11 Alubias Blancas Estofadas 220g de Alubias 4 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	12 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Pasta con Boloñesa Vegetal 135g de pasta 3 R de HC Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
15 Arroz Integral a la Cubana 152g de Arroz 4 R de HC Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	16 Lentejas Estofadas 150g de Lentejas 3 R de HC Tortilla de Patata y Cebollla 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	17 Crema Hortelana 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas 125g de Judías Verdes 0,5R de HC Pan Integral 40G de Pan 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	18 Pasta con Tomate 180g de Pasta 4 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	19 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Caballitas en Aceite Arroz Pilaf Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C

mediterráneo

JUNIO 2026.

Diabético 6 Raciones Halal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate 152g de Arroz 4 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	2 Crema de Verduras 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Tortilla de Patata y Calabacín 107g de Tortilla 1,5 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	3 Potaje de Judías Blancas 110g de Alubias 2 R de HC Cus cus de Verduras, 90g de cus cus 2R de HC Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	4 Pasta en Salsa Provenzal 180g de Pasta 4 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	5 Garbanzos Guisados 220g de Garbanzos 4 R de HC Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal (poca cantidad) Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
8 Crema de Zanahoria y Boniato 100g de Zanahoria, 50g de Boniato 1,5 R Tortilla de Patata y Espinacas 145g de Tortilla 2 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	9 Potaje de Lentejas 200g de Lentejas 4 R de HC Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Puré de Hortalizas 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Cazuela de Arroz Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	11 Alubias Blancas Estofadas 220g de Alubias 4 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	12 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Pasta con Boloñesa Vegetal 135g de pasta 3 R de HC Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
15 Arroz Integral a la Cubana 152g de Arroz 4 R de HC Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	16 Lentejas Estofadas 150g de Lentejas 3 R de HC Tortilla de Patata y Cebollla 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	17 Crema Hortelana 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas 125g de Judías Verdes 0,5R de HC Pan Integral 40G de Pan 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	18 Pasta con Tomate 180g de Pasta 4 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	19 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Caballitas en Aceite Arroz Pilaf Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C

mediterráneo

JUNIO 2026.

Diabético 5R Francisco Valdes - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate 114g de Arroz 3 R de HC Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	2 Crema de Verduras 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Tortilla de Patata y Calabacín 71,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	3 Potaje de Judías Blancas 110g de Alubias 2 R de HC Cus cus de Verduras, 67,5 G de cus cus, 1,5 R de HC Pan Integral 10g de Pan 0,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	4 Pasta a la Provenzal 135g de Pasta 3 R de HC Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	5 Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal (poca cantidad) Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
8 Crema de Zanahoria y Boniato 100g de Zanahoria, 50g de Boniato 1,5 R Tortilla de Patata y Espinacas 72,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	9 Potaje de Lentejas 150 g Lentejas 3 R de HC Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Puré de Hortalizas 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Cazuela de Arroz Integral 76g de Arroz 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	11 Alubias Blancas Estofadas 165g de Alubias 3 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	12 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Pasta con Boloñesa Vegetal 135g de pasta 3 R de HC Pan Integral 10g de Pan 0,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
15 Arroz Integral a la Cubana 114g de Arroz 3 R de HC Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	16 Lentejas Estofadas 100g de Lentejas 2 R de HC Tortilla de Patata y Cebollla 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	17 Crema Hortelana 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas 125g de Judías Verdes 0,5R de HC Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	18 Pasta con Tomate 135g de Pasta 3 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	19 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Caballitas en Aceite Arroz Pilaf Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C

mediterráneo

JUNIO 2026.

Diabético 3,5 - 5,5 Maximo Cruz Rebosa - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz Integral con Tomate 114g de Arroz 3 R de HC Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	2 Crema de Verduras 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Tortilla de Patata y Calabacín 71,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	3 Potaje de Judías Blancas 110g de Alubias 2 R de HC Cus cus de Verduras, 90g de cus cus 2R de HC Pan Integral 10g de Pan 0,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	4 Pasta a la Provenzal 135g de Pasta 3 R de HC Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	5 Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC Merluza al Vapor al Romero Salteado Vegetal (poca cantidad) Yogur Natural 0,5 R de H.C
8 Crema de Zanahoria y Boniato 100g de Zanahoria, 50g de Boniato 1,5 R Tortilla de Patata y Espinacas 72,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Fruta de Temporada 1R de HC	9 Potaje de Lentejas 150 g Lentejas 3 R de HC Bagre al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Puré de Hortalizas 65g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2 R de HC Cazuela de Arroz Integral 76g de Arroz 2 R de HC Pan Integral 10g de Pan 0,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	11 Alubias Blancas Estofadas 165g de Alubias 3 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	12 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Pasta con Boloñesa Vegetal 135g de pasta 3 R de HC Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C
15 Arroz Integral a la Cubana 114g de Arroz 3 R de HC Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	16 Lentejas Estofadas 100g de Lentejas 2 R de HC Tortilla de Patata y Cebollla 63,5g de Tortilla 1 R de HC Ensalada Verde Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	17 Crema Hortelana 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC Merluza al Vapor en Adobo Judías Verdes Rehogadas 125g de Judías Verdes 0,5R de HC Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	18 Pasta con Tomate 135g de Pasta 3 R de HC Abadejo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	19 Gazpacho Ecológico 250ml de gazpacho 1R de HC Caballitas en Aceite Arroz Pilaf Integral 76g de Arroz 2 R de HC Yogur Natural 0,5 R de H.C

mediterráneo