JUNIO 2026

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja, Curcuma Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,11 ***Prot:*** 33,40 ***HC:*** 108,18	**2** Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Morado Pelado_de la O Salteado Vegetal Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 759 ***Lip:*** 21,56 ***Prot:*** 37,46 ***HC:*** 103,82	**3** Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 727 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 21,25 ***HC:*** 111,65	**4** Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Bagre al Horno al Limón Bagre, Aceite Oliva Virgen, Agrio Limon, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 689 ***Lip:*** 17,44 ***Prot:*** 35,41 ***HC:*** 100,99	**5** Puré de Hortalizas Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado, Pimiento Rojo Dado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 703 ***Lip:*** 13,99 ***Prot:*** 20,04 ***HC:*** 123,83
8 Alubias Blancas Estofadas Alubia Great Nort Extra Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 694 ***Lip:*** 15,96 ***Prot:*** 37,53 ***HC:*** 101,44	**9** Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima Pasta con Boloñesa Vegetal Macarrones, Tomate Frito Eco, Soja Texturizada 350g_esgir, Cebolla Dado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 739 ***Lip:*** 17,29 ***Prot:*** 22,11 ***HC:*** 122,41	**10** Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja, Curcuma Ensalada de Zanahoria y Maíz Zanahoria Rallada, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 799 ***Lip:*** 25,87 ***Prot:*** 31,32 ***HC:*** 109,73	**11** Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 857 ***Lip:*** 27,42 ***Prot:*** 31,62 ***HC:*** 124,02	**12** Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Merluza al Vapor en Adobo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Oregano Hoja Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 625 ***Lip:*** 18,06 ***Prot:*** 30,98 ***HC:*** 84,12
15 Pasta con Tomate Ecologica Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Abadejo al Horno al Ajillo Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 717 ***Lip:*** 17,25 ***Prot:*** 31,09 ***HC:*** 106,80	**16** Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima Garbanzos Salteados con Verduras Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 684 ***Lip:*** 17,68 ***Prot:*** 23,15 ***HC:*** 109,62	**17** Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Morado Pelado_de la O Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 658 ***Lip:*** 28,62 ***Prot:*** 34,50 ***HC:*** 92,15	**18** Lentejas Guisadas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Zanahoria Dado Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Morado Pelado_de la O Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia ***Kcal:*** 864 ***Lip:*** 27,13 ***Prot:*** 31,46 ***HC:*** 125,27	**19** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O Caballitas en Aceite Filete de Caballa en Aceite de Girasol Ro-900 Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 848 ***Lip:*** 21,65 ***Prot:*** 42,44 ***HC:*** 121,17

mediterráneo

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

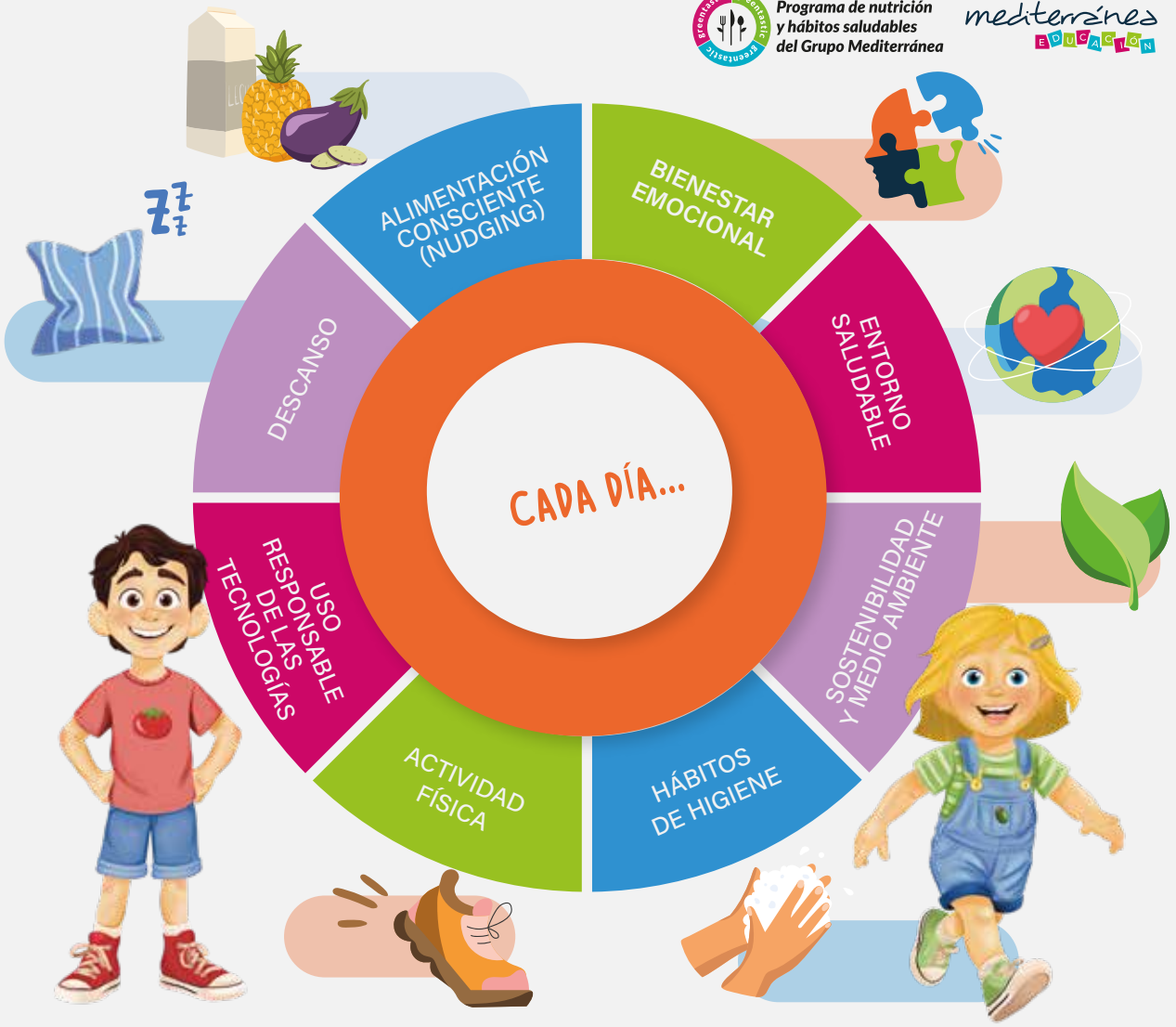
Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN

¿En qué consiste?

La **alimentación integrativa** considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la **alimentación**, el **estilo de vida**, las **emociones**, el **entorno** y las **relaciones sociales**. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.

¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!



PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"

SI HAS COMIDO...

- PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO
- VERDURA + CARNE
- VERDURA + PESCADO
- VERDURA + HUEVO
- FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR

- VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
- FRUTAS / LÁCTEO