FEBRERO 2026.

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Calabaza y Patata Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada San Jacobo Frito San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 683 ***Lip:*** 24,28 ***Prot:*** 16,85 ***HC:*** 99,38	**3** Puchero de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Abadejo Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Vinagre Vino Blanco 6º Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 18,31 ***Prot:*** 37,37 ***HC:*** 104,69	**4** Paella Integral de Marisco Arroz Integral, Tomate Frito, Sopa Mariscos S/c, Pimiento Rojo Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 884 ***Lip:*** 28,40 ***Prot:*** 25,80 ***HC:*** 130,75	**5** Lentejas con Verduras Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Calabacin Dado Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada Picada Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 743 ***Lip:*** 20,53 ***Prot:*** 38,48 ***HC:*** 102,92	**6** Pasta a la Casera Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pollo al Horno Marinado Pollo Jamoncito, Aceite Girasol Alto Oleico, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia, Sal Yodada Jardinera de Verduras Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 868 ***Lip:*** 26,83 ***Prot:*** 38,05 ***HC:*** 117,27
9 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Buñuelos de Bacalao Fritos Buñuelo Bacalao, Aceite Girasol Alto Oleico Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 951 ***Lip:*** 36,12 ***Prot:*** 20,54 ***HC:*** 134,43	**10** Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado, Brocoli, Aceite Girasol Alto Oleico Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 683 ***Lip:*** 25,82 ***Prot:*** 18,35 ***HC:*** 93,01	**11** Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Chuleta de Pavo Asada en Salsa Pavo Chuleta, Pimiento Verde Dado, Cebolla Dado, Tomate Frito Patatas Rehogadas Patata Dollar, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 815 ***Lip:*** 21,42 ***Prot:*** 39,84 ***HC:*** 117,44	**12** Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 806 ***Lip:*** 26,21 ***Prot:*** 33,26 ***HC:*** 110,57	**13** Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Romero, Sal Yodada Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 853 ***Lip:*** 22,12 ***Prot:*** 42,48 ***HC:*** 122,55
16	**17**	**18** Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pisto Verdura Ratatouille Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limon, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 754 ***Lip:*** 21,21 ***Prot:*** 34,01 ***HC:*** 106,40	**19** Alubias Blancas Estofadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Zanahoria Dado Salchichas al Horno Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 790 ***Lip:*** 28,03 ***Prot:*** 32,87 ***HC:*** 104,38	**20** Judías Verdes con Patata y Tomate Judia Verde Redonda, Tomate Frito, Patatasenteraspeladas1ª3kg_celorrio, Aceite Girasol Alto Oleico Caballitas en Aceite Filete Caballaaceite Vegetal Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 656 ***Lip:*** 20,78 ***Prot:*** 41,15 ***HC:*** 77,36
23 Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 790 ***Lip:*** 25,92 ***Prot:*** 31,80 ***HC:*** 107,07	**24** Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 857 ***Lip:*** 27,32 ***Prot:*** 31,42 ***HC:*** 124,15	**25** Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Perejil Pisto de Verduras Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 561 ***Lip:*** 15,42 ***Prot:*** 25,51 ***HC:*** 77,94	**26** Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Hamburguesa 90% Pavo_procavi, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja ***Kcal:*** 802 ***Lip:*** 26,89 ***Prot:*** 28,32 ***HC:*** 112,34	**27** Garbanzos con Verduras Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Merluza al Limón Horneada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limon, Ajo Pelado Guisantes Salteados Guisante, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural ***Kcal:*** 837 ***Lip:*** 22,27 ***Prot:*** 44,54 ***HC:*** 114,61

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA I

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

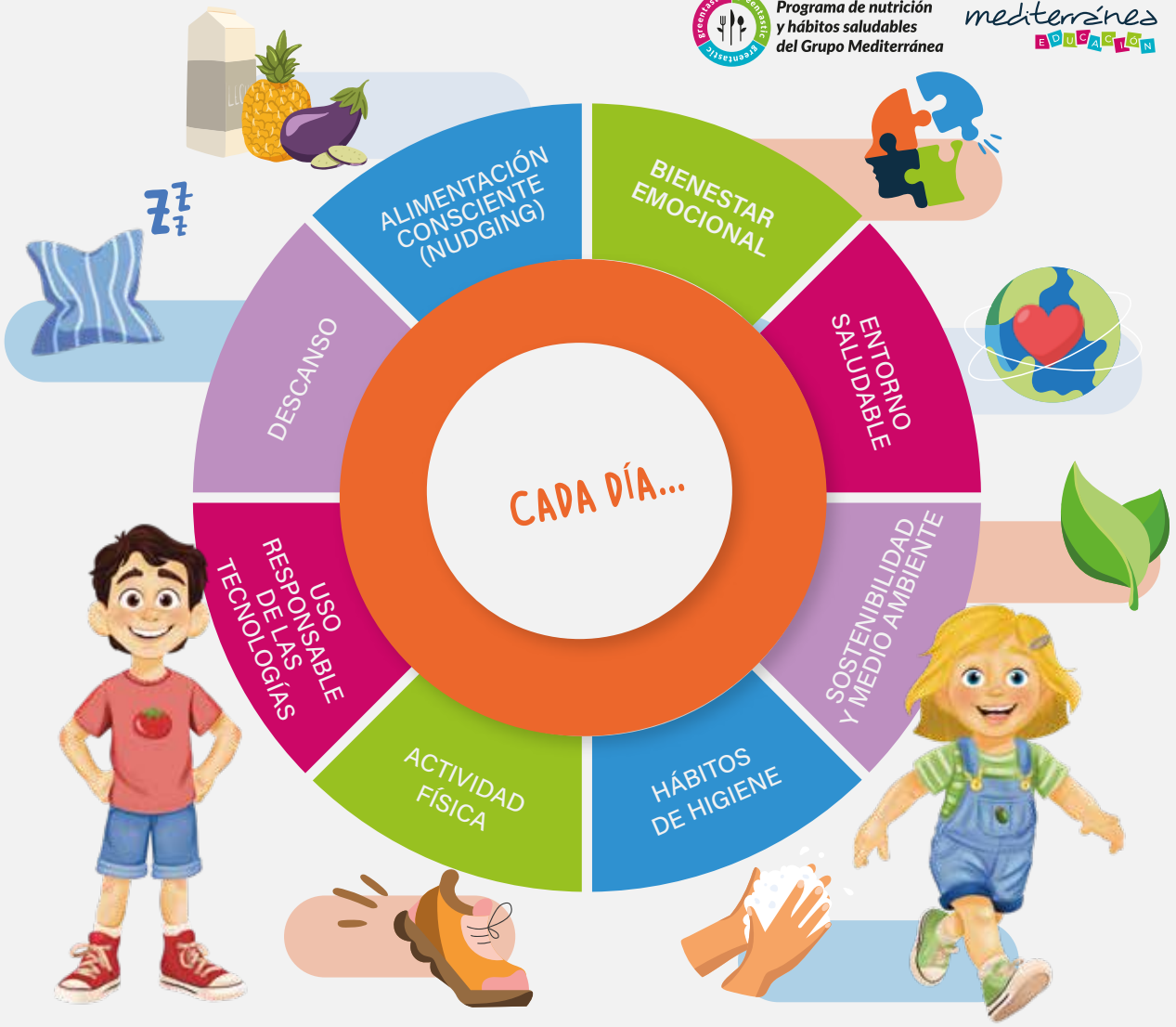
Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

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