

Menú Cocina Central Mayo 2024

Basal - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Potaje de Garbanzos Estofados. 12
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7 Coliflor a la Italiana 1-2T-4T-7T-14T
Pollo Asado 12
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún. 3-4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

9 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Hamburguesa Mixta al Horno 1-6-12
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

10 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacaladitos al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 690 Lip: 24,13 Prot: 42,54 HC: 76,81

Kcal: 730 Lip: 30,87 Prot: 41,56 HC: 69,89

Kcal: 708 Lip: 29,76 Prot: 17,14 HC: 93,18

Kcal: 802 Lip: 31,32 Prot: 33,92 HC: 99,47

Kcal: 700,76 Lip: 20,77 Prot: 37,20 HC: 91,68

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Menestra de Verduras.
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

14 Crema de Zanahoria ECO. 12
Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

15 Judías Pintas Estofadas. 12
Palometa con Tomate. 4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

16 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

17 Arroz a Banda. 2T-4-14T
Tortilla de Patata con Calabacín. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 515 Lip: 18,48 Prot: 15,11 HC: 72,26

Kcal: 683 Lip: 31,52 Prot: 20,84 HC: 80,72

Kcal: 696 Lip: 22,64 Prot: 43,63 HC: 81,68

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Kcal: 694,65 Lip: 19,96 Prot: 21,11 HC: 109,84

Cena: Patata + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales al Gratén 1-3T-6T-7-10T
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

21 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

22 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

23 Crema de Verduras ECO. 12
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 712 Lip: 19,87 Prot: 29,92 HC: 86,62

Kcal: 662 Lip: 25,10 Prot: 29,62 HC: 81,88

Kcal: 630 Lip: 17,42 Prot: 28,80 HC: 93,19

Kcal: 645 Lip: 18,84 Prot: 34,08 HC: 65,52

Kcal: 741,25 Lip: 25,39 Prot: 43,64 HC: 86,30

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coditos Napolitana 1-3T-6T-10T
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

28 Ensalada de Garbanzos 12
Palometa al Horno 2T-4-14T
Patatas Panadera
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

29 Fideuá de Verduras y Pollo. 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada y Postre Especial 1-3-6T-7-8T-12T

30



31



Kcal: 753 Lip: 20,70 Prot: 41,21 HC: 83,15

Kcal: 718 Lip: 23,32 Prot: 42,81 HC: 87,84

Kcal: 690 Lip: 25,03 Prot: 26,93 HC: 89,97

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los **residuos** y aprovechando **excedentes**.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, fáciles de **cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, reduciendo el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, aumentando el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



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 o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo