

Menú Cocina Central Diciembre 2025

Basal / - - Cocina Central Albacete

Lunes

- 1

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 637 Lip: 17,61 Prot: 32,51 HC: 85,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 8



- 15

Espirales con salsa al Pepe 1-3T-6T-7-10T
Merluza al Horno. 2T-4-14T

Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 18,79 Prot: 25,77 HC: 85,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

- 2

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 22,58 Prot: 29,06 HC: 78,95

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9

Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 20,92 Prot: 20,97 HC: 89,85

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16

Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 713 Lip: 21,04 Prot: 21,23 HC: 113,46

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 3

Arroz con Tomate.
Varitas de Pescado 1-4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 788 Lip: 29,81 Prot: 22,85 HC: 110,45

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 716 Lip: 26,78 Prot: 26,74 HC: 91,64

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 17

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Abadejo al Horno 4

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 601 Lip: 16,06 Prot: 35,93 HC: 78,81

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

- 4

Crema de Verduras ECO. 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 21,30 Prot: 38,64 HC: 68,99

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 11

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 530 Lip: 15,42 Prot: 33,92 HC: 63,51

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 757 Lip: 27,93 Prot: 20,29 HC: 105,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 5

Garbanzos a la Catalana.
Lomo de Sajonia 6-7T
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal:641,64 Lip:21,96 Prot:33,38 HC:80,94

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 12

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Croquetas de Jamón 1-2T-3T-4T-7-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal:690,39 Lip:25,71 Prot:23,74 HC:92,59

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 19

Ensalada Mixta 4-12
Perrito Caliente 1-3T-6T-7T-10T-11T-12T

Patatas Chips
Pan y Agua 1-6-10T
Postre especial 1T-3T-5T-6-7-8T

Kcal:822,26 Lip:42,37 Prot:29,07 HC:79,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



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

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.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿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"**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



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