

Menú Cocina Central Enero 2026

Basal - - Cocina Central Albacete

Lunes

5

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 692 Lip: 21.88 Prot: 33.63 HC: 93.21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 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: 636 Lip: 20.92 Prot: 20.96 HC: 89.86

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 20.67 Prot: 33.34 HC: 87.20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 491 Lip: 21.72 Prot: 17.71 HC: 56.77

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 28.56 Prot: 21.98 HC: 71.03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 592 Lip: 26.17 Prot: 15.88 HC: 74.45

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 19.19 Prot: 34.02 HC: 91.20

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

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

Kcal: 651 Lip: 15.50 Prot: 39.80 HC: 91.26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 16.93 Prot: 31.24 HC: 92.62

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1-6-10T
Piña al Natural

Kcal: 744 Lip: 22.91 Prot: 35.28 HC: 103.44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 731 Lip: 25.71 Prot: 21.37 HC: 102.07

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 14.12 Prot: 27.85 HC: 93.86

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Cordon Bleu 1-7
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 595 Lip: 30.28 Prot: 24.78 HC: 55.08

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 816.77 Lip: 30.43 Prot: 32.18 HC: 106.89

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 610.40 Lip: 16.86 Prot: 43.94 HC: 69.86

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo. 1T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 622.73 Lip: 19.47 Prot: 33.88 HC: 81.26

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 697.62 Lip: 24.49 Prot: 34.36 HC: 87.61

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
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!

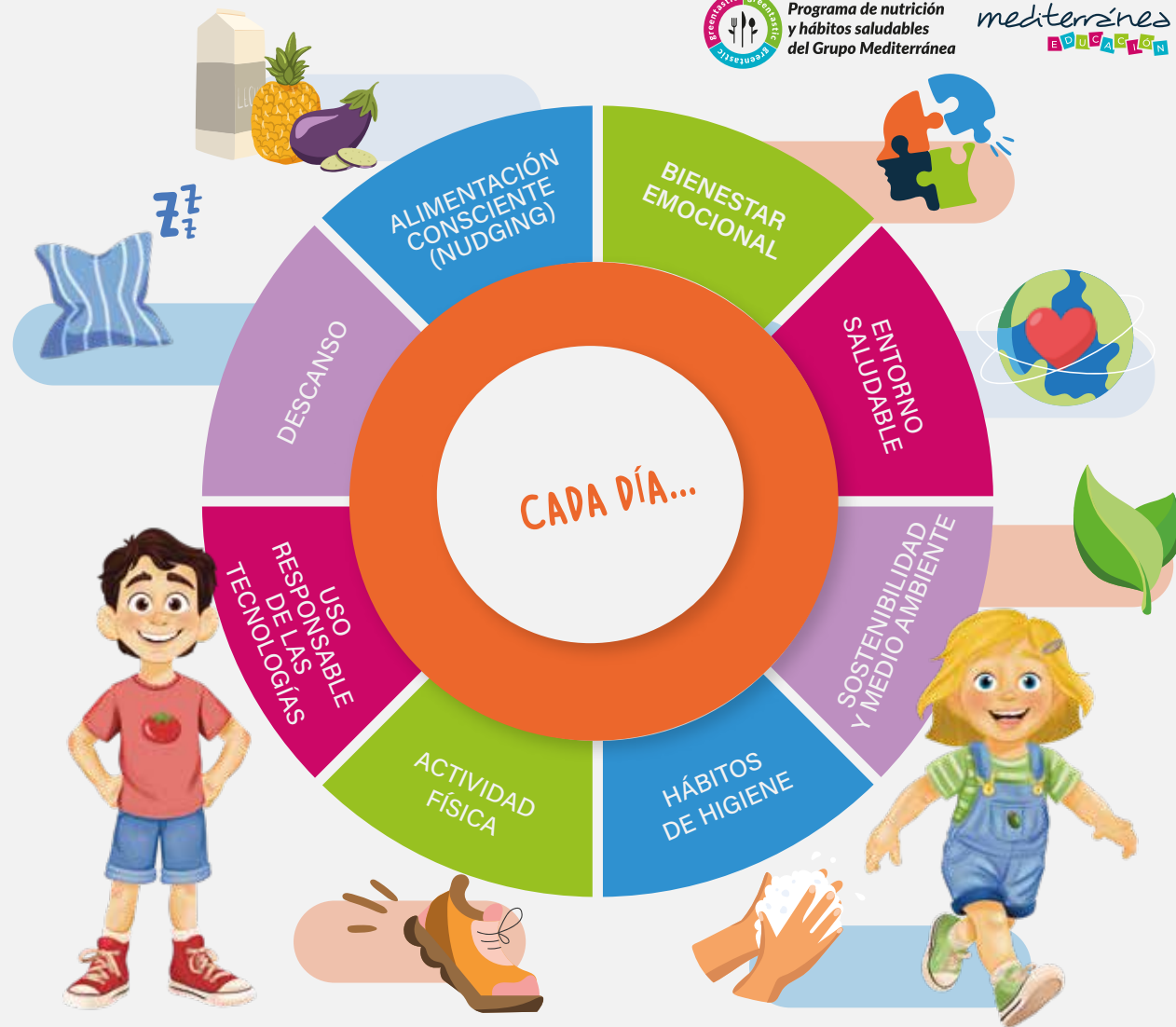
PREPÁRATE PARA

**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