

Menú Cocina Central Febrero 2026

Basal - - Cocina Central Albacete

Lunes

- 2** Espirales al Ajillo **1-3T-6T-10T**
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 22,27 **Prot:** 36,21 **HC:** 88,98

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 20,43 **Prot:** 36,91 **HC:** 81,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta



- 23** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Salmón en Papillote **4**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 25,02 **Prot:** 31,67 **HC:** 82,35

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

- 3** Garbanzos Estofados con Chorizo **6T-12T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 28,26 **Prot:** 28,13 **HC:** 73,05

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 10** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



- 24** Arroz Campesina.
Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 21,10 **Prot:** 23,42 **HC:** 102,73

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

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

Kcal: 529 **Lip:** 17,55 **Prot:** 33,74 **HC:** 59,70

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 11** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo **6T-12T**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18** Arroz con Tomate.
Merluza al Horno. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 614 **Lip:** 18,01 **Prot:** 24,25 **HC:** 92,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 25** Crema de Brócoli y Zanahoria. **12**
Lomo al Pepe **6-7**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 21,49 **Prot:** 23,87 **HC:** 57,93

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 20,13 **Prot:** 24,41 **HC:** 98,08

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12** Judías Verdes con Tomate.
Delicias de Bacalao. **1-2T-3T-4-6T-7T-10T-14T**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 32,94 **Prot:** 14,41 **HC:** 75,64

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 19** Lentejas Castellanas **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 22,69 **Prot:** 29,55 **HC:** 78,66

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 26** Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 20,65 **Prot:** 44,04 **HC:** 87,23

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

- 6** Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas. **1T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 629,62 **Lip:** 18,39 **Prot:** 32,38 **HC:** 86,68

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13** Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo. **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 687,09 **Lip:** 25,47 **Prot:** 28,56 **HC:** 83,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Menestra de Verduras.
Judías Viudas Blancas **12**
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 588,35 **Lip:** 16,56 **Prot:** 25,83 **HC:** 81,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Kcal: 718,35 **Lip:** 26,51 **Prot:** 25,97 **HC:** 93,48

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS
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