

Menú Cocina Central Septiembre 2025

Basal - - Cocina Central Albacete

- 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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
8	Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Bacalao al Horno 4 Pimientos Asados Pan y Agua 1 Piña al Natural	9	Crema de Calabacín ECO. 12 Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	10	Lentejas Castellanas 1T-12 Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	11	Arroz con Tomate. Caballa en Aceite 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	12	Judías Verdes Rehogadas. Pollo al Chilindrón 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
Kcal: 615 Lip: 18,40 Prot: 31,82 HC: 78,21		Kcal: 474 Lip: 18,76 Prot: 30,47 HC: 46,56		Kcal: 616 Lip: 22,41 Prot: 29,83 HC: 77,12		Kcal: 679 Lip: 20,17 Prot: 33,83 HC: 93,57		Kcal:680,22 Lip:26,65 Prot:43,13 HC:67,48	
Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
15	Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T Albóndigas de Merluza 4 Zanahoria Rehogada. Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	16	Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12 Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	17	Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. 12 Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	18	Arroz con Tomate Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	19	Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa. 1-3T-6T-10T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
Kcal: 675 Lip: 22,41 Prot: 24,63 HC: 91,93		Kcal: 752 Lip: 26,81 Prot: 27,22 HC: 103,20		Kcal: 469 Lip: 15,45 Prot: 32,99 HC: 50,54		Kcal: 646 Lip: 17,11 Prot: 29,15 HC: 95,68		Kcal:604,48 Lip:17,77 Prot:22,50 HC:87,76	
Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta	
22	Garbanzos a la Catalana. Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	23	Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T Tortilla Francesa. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	24	Judías Pintas Estofadas. 12 Lacón a la Gallega Patatas Panadera. 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	25	Paella de Verduras Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	26	Crema de Zanahoria ECO. 12 Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
Kcal: 728 Lip: 27,09 Prot: 27,22 HC: 95,90		Kcal: 658 Lip: 23,50 Prot: 21,82 HC: 89,96		Kcal: 634 Lip: 16,85 Prot: 35,84 HC: 85,59		Kcal: 757 Lip: 28,52 Prot: 18,04 HC: 110,74		Kcal:537,34 Lip:18,86 Prot:36,59 HC:54,75	
Cena: Patata + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
29	Guisantes a la Sevillana 12 Merluza a la Bilbaína. 4-12 Pimientos Asados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	30	Lentejas Estofadas con Verduras 1T Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada						
Kcal: 518 Lip: 20,55 Prot: 26,15 HC: 56,78		Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91							
Cena: Arroz + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo							

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!

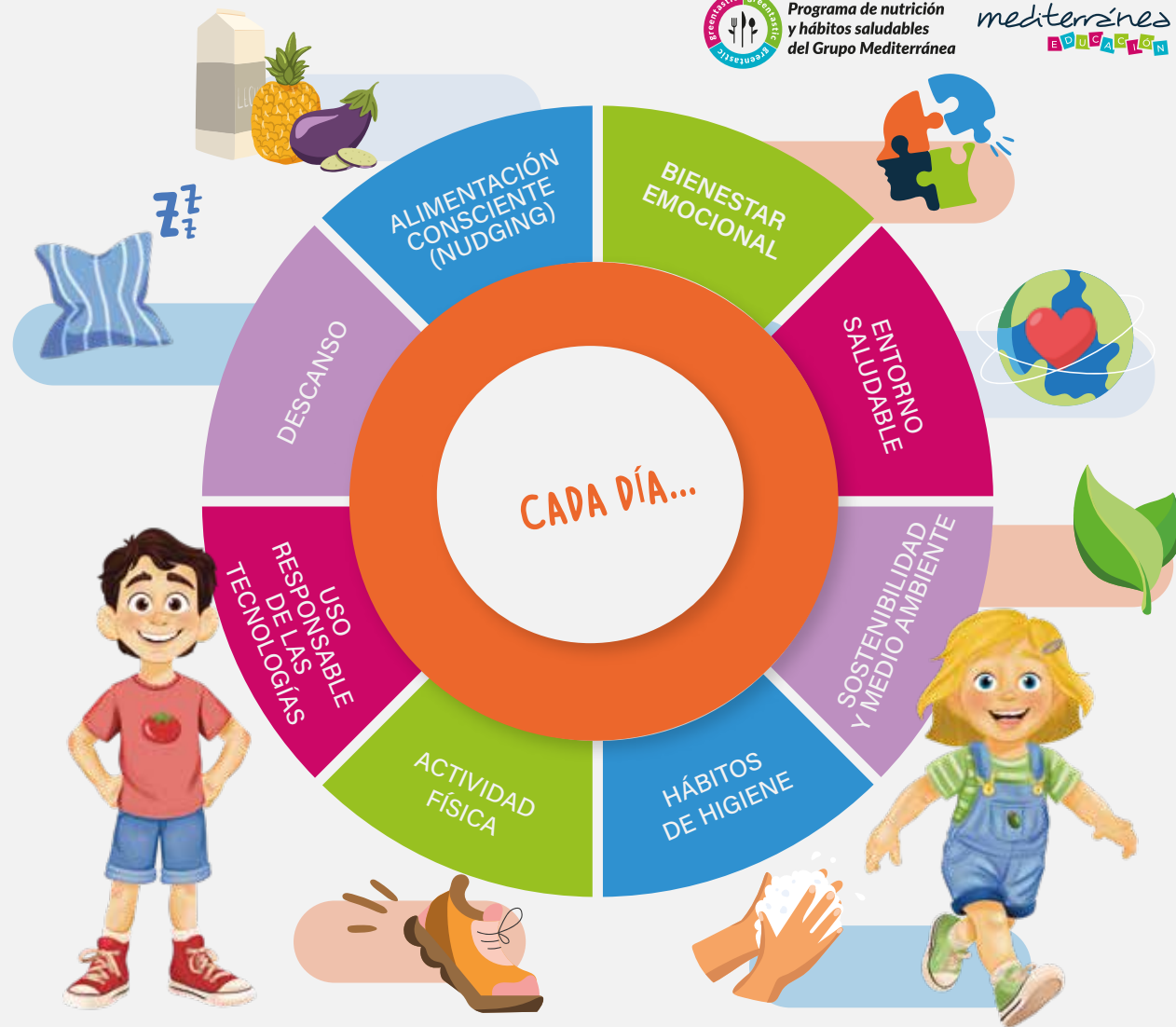
PREPÁRATE PARA

**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