

Menú Cocina Central Noviembre 2025

Basal / - - Cocina Central Albacete

Lunes

- 3

Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10

Crema de Calabacín ECO. 12
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 17

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24

Guiso de Menestra
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

- 4

Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera 1-3T-6T-6-7T-10T-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 11

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 25

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 5

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 12

Judías Verdes con Tomate.
Lomo al Horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 19

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12

Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 26

Crema de Verduras ECO. 12
Magro de Cerdo con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

- 6

Arroz a Banda. 4-14T
Caballa en Aceite 4

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 13

Crema de Calabaza ECO. 12
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

- 20

Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. 4-12

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 27

Garbanzos Encebollados. 12
Merluza al Horno.
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

- 7

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 14



- 21

Garbanzos a la Catalana.
Tortilla Francesa de Jamón York. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 28

Arroz con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + 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

ón

ón,

y

B

y



¡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