

Menú Primaria CC. Marzo 2026

Basal* - - Cocina Central de Jerez (Alimentar)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Verduras ECO Coditos ECO con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T PLÁTANO Kcal: 657 Lip: 16,85 Prot: 18,30 HC: 107,12 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	3 Lentejas guisadas con Arroz ECO 1T Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T MANZANA Kcal: 728 Lip: 28,59 Prot: 37,38 HC: 80,25 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	4 Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12 Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	5 Garbanzos con Espinacas 1T-9T-10T Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12 Ensalada Campestre 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T PERA Kcal: 695 Lip: 28,71 Prot: 34,00 HC: 70,25 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	6 Arroz Hervido con Tomate Frito Tortilla de Patatas con Calabacín 3 Ensalada Mézclum 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T NARANJA Kcal:685,46 Lip:25,22 Prot:14,68 HC:98,00 Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo
9 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T PERA Kcal: 791 Lip: 30,20 Prot: 27,16 HC: 106,44 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Macarrones con Tomate y Queso ECO 1-6T-7-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T MANDARINA Kcal: 572 Lip: 17,23 Prot: 15,68 HC: 88,47 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12 Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera 6-12 Patatas Panaderas al Vapor 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 552 Lip: 21,07 Prot: 32,36 HC: 59,44 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	12 Crema Hortelana ECO Arroz al Horno con Pavo 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T PLÁTANO Kcal: 646 Lip: 13,57 Prot: 19,20 HC: 110,99 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	13 Lentejas con Verduras Cocidas ECO 1T Merluza a la Plancha en Salsa Verde 4-9T-12 Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12 Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T MANZANA Kcal:693,36 Lip:26,85 Prot:34,80 HC:77,95 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo
16 Crema de Calabaza ECO Coditos ECO con Tomate y Huevo 1-3-6T-10T Pan Blanco 1-6T-10T-11T PLÁTANO Kcal: 654 Lip: 16,82 Prot: 18,43 HC: 106,33 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	17 Arroz con Pisto Tortilla de Patatas con Calabacín 3 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T MANZANA Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	18 Ensalada de Tomate y Queso Fresco 7-9T-12 Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Alitas de Pollo al Vapor Adobadas 9T-12 Ensalada Clásica 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T NARANJA Kcal: 698 Lip: 29,02 Prot: 32,17 HC: 80,53 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	20 Cazuela de Patatas con Verduras Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo 4-12 Arroz Pilaf Salteado Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T PERA Kcal:697,59 Lip:25,97 Prot:29,23 HC:88,35 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo
23 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Tortilla de Patatas con Cebolla 3 Ensalada Mézclum 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T PERA Kcal: 749 Lip: 29,81 Prot: 25,10 HC: 97,31 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo	24 Alubias Blancas Guisadas ECO Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T Ensalada Campestre 12 Pan Blanco 1-6T-10T-11T MANDARINA Kcal: 670 Lip: 24,17 Prot: 37,32 HC: 79,24 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	25 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido 3-9T-12 Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12 Patatas Panaderas al Vapor 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T Yogur Natural Azucarado 7 Kcal: 541 Lip: 26,97 Prot: 26,06 HC: 56,20 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	26 Arroz Hervido con Tomate Frito Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12 Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO 9T Pan Blanco 1-6T-10T-11T MANZANA Kcal: 669 Lip: 24,03 Prot: 23,77 HC: 88,98 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	27 Crema de Zanahoria ECO Macarrones con Tomate y Queso ECO 1-6T-7-10T Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T PLÁTANO Kcal:656,30 Lip:17,75 Prot:16,69 HC:106,10 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo