

*Menú Primaria CC. Diciembre 2025

Basal* - - Cocina Central de Jerez (Alimentart)

Lunes

- 1** Crema de Calabaza ECO
- Coditos ECO con Tomate y Huevo
1-3-6T-10T
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 16,82 **Prot:** 18,43 **HC:** 106,33

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Martes

- 2** Arroz con Pisto
- Tortilla de Patatas con Calabacín 3
- Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

- 3** 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: 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

- 4** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO
- Alitas de Pollo al Horno Adobadas 9T-12
- Ensalada Clásica 12
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 29,02 **Prot:** 32,17 **HC:** 80,53

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

- 5** 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
- Fruta de Temporada

Kcal: 697,59 **Lip:** 25,97 **Prot:** 29,23 **HC:** 88,35

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

- 8** 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
- Fruta de Temporada



Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 9** Alubias Blancas Guisadas ECO
- Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T
- Ensalada Campestre 12
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 23,89 **Prot:** 36,12 **HC:** 65,74

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

- 10** 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: 543 **Lip:** 26,61 **Prot:** 26,18 **HC:** 57,64

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO 1T
- Tortilla de Patatas con Cebolla 3
- Ensalada Mézclum 12
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 732 **Lip:** 29,61 **Prot:** 25,04 **HC:** 92,31

Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

- 12** Crema de Zanahoria ECO
- Macarrones con Tomate y Queso ECO
1-6T-7-10T
- Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 656,30 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,69 **HC:** 106,10

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

- 15** Arroz con Pisto
- Tortilla de Patatas con Calabacín 3
- Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

- 16** Espirales con Tomate ECO 1-6T-10T
- Salmón al Vapor en Salsa 4-9T-12
- Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) 12
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 25,31 **Prot:** 27,91 **HC:** 62,57

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

- 17** Ensalada de Tomate y Queso Fresco
7-9T-12
- Alitas de Pollo al Horno Adobadas 9T-12
- Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 527 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,43 **HC:** 54,29

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 18** Garbanzos Estofados con Verduras ECO
- Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido 3
- Pan Blanco 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 20,07 **Prot:** 22,83 **HC:** 97,76

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

- 19** Crema Hortelana ECO
- Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo 9T-12
- Guisantes al Vapor ECO (guarnición)
- Pan integral (harina integral 50%)
1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada

Kcal: 543,57 **Lip:** 17,56 **Prot:** 26,92 **HC:** 69,53

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o 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



Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenemos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.