

# Menú Primaria CC. Enero 2026

Basal / - - Cocina Central de Jerez (Alimentar)

## Lunes

5

6

## Martes

7

## Miércoles

8

## Jueves

9

## Viernes

**12** Potaje de Alubias Blancas ECO  
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**  
  
Ensalada Clásica **12**  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 745 **Lip:** 29,54 **Prot:** 24,62 **HC:** 98,27

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

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

**Kcal:** 657 **Lip:** 16,85 **Prot:** 18,30 **HC:** 107,12

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO  
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**  
  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 752 **Lip:** 29,56 **Prot:** 25,38 **HC:** 99,37

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

**13** Crema de Calabacín ECO  
Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO **1-6T-7-10T**  
  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 646 **Lip:** 15,00 **Prot:** 17,65 **HC:** 109,74

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

**20** 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**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 28,59 **Prot:** 37,38 **HC:** 80,25

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**27** Crema de Zanahoria ECO  
Macarrones con Tomate y Queso ECO **1-6T-7-10T**  
  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 572 **Lip:** 17,23 **Prot:** 15,68 **HC:** 88,47

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**14** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido **3-9T-12**  
Pinchito de Pollo Rustido **12**  
  
Arroz Pilaf Salteado ECO  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 534 **Lip:** 21,40 **Prot:** 28,80 **HC:** 56,29

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**21** Ensalada de Tomate y Queso Fresco **7-9T-12**  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno **9T**  
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**28** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido **3-9T-12**  
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera **6-12**  
Patatas Panaderas al Vapor ECO **9T**  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**

**Kcal:** 554 **Lip:** 20,71 **Prot:** 32,48 **HC:** 60,88

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**15** Puchero ECO  
Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña **12**  
Patatas Panaderas al Vapor ECO **9T**  
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

**Kcal:** 734 **Lip:** 22,39 **Prot:** 32,99 **HC:** 95,78

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**22** Garbanzos con Espinacas ECO **1T-10T**  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa **12**  
Ensalada Campestre **12**  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,35

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

**29** Crema Hortelana ECO  
Arroz al Horno con Pavo **12**  
  
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 646 **Lip:** 13,57 **Prot:** 19,20 **HC:** 110,99

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**16** Arroz a la Campesina ECO  
Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil **4-9T-12**  
  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 652,93 **Lip:** 23,45 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

**Kcal:** 636,40 **Lip:** 22,92 **Prot:** 24,36 **HC:** 81,43

**Cena:** Patata + Ave + Fruta o Lácteo

**23** Arroz Hervido con Tomate Frito  
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**  
Ensalada Mézclum **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 685,46 **Lip:** 25,22 **Prot:** 14,68 **HC:** 98,00

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

**30** 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**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693,36 **Lip:** 26,85 **Prot:** 34,80 **HC:** 77,95

**Cena:** Patata + Ave + Fruta o Lácteo

**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



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.