

*Menú Primaria CC. Noviembre 2025

Basal SDA - - Cocina Central de Jerez (Alimentart)

Lunes

- 3** Arroz con Pisto ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) **12**

Pan Blanco **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 23,45 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

- 10** 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

- 17** 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

- 24** 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

Martes

- 4** Espirales con Tomate ECO **1-6T-10T**
Salmón al Horno 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

- 11** 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

- 18** 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

- 25** 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

Miércoles

- 5** Ensalada de Tomate y Queso Fresco **7-9T-12**
Alitas de Pollo al Horno Adobadas **9T-12**
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
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

- 12** 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

- 19** 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

- 26** 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

Jueves

- 6** 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

- 13** 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: 734 **Lip:** 22,39 **Prot:** 32,99 **HC:** 95,79

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 20** Garbanzos con Espinacas ECO **1T-9T-10T-11T**
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

- 27** 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

Viernes

- 7** 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

- 14** 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: 636,40 **Lip:** 22,92 **Prot:** 24,36 **HC:** 81,43

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

- 21** 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

- 28** 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.