

Lunes

- 24** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubias Greal Nort Extra, Agua, Patata Dado, Calabacín

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga, lechuga, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 774 Lip: 25,78 Prot: 25,78 HC: 103,99 AGS: 4,99 Azu: 26,67 Sal: 2,49

- 3** Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabacín, Calabacín

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinto Lomo Filete Cong, Aceite Ove, Eco, Ajo Pizado, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Ove, Eco, Sal Fina Yodada, Tomillojo

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 18,80 Prot: 21,82 HC: 91,36 AGS: 3,40 Azu: 32,98 Sal: 1,39

- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lacteo

- 10** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite Ove, Eco

Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco Bilo, Queso Rallado Mls, Aceite Ove, Eco

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 17,37 Prot: 17,97 HC: 110,39 AGS: 3,95 Azu: 38,98 Sal: 2,08

- Cena:** Ensalada + Carne + Fruta o Lacteo

- 17** Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabacín

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Zanahoria Rodada, Cebolla

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 660 Lip: 13,40 Prot: 28,29 HC: 110,19 AGS: 3,10 Azu: 24,22 Sal: 1,46

- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lacteo

Martes

- 25** Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabacín

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramúsculo Sh/Slp Cong, Tomate Frito Eco Bilo, Tomate Triturado

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 734 Lip: 18,41 Prot: 18,07 HC: 125,41 AGS: 2,92 Azu: 33,24 Sal: 1,46

- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lacteo

- 4** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Frito Yodada, Tomate Frito Eco Bilo, Aceite Ove, Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones lechuga, tomates, zanahoria, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 18,24 Prot: 14,46 HC: 102,77 AGS: 4,16 Azu: 4,81 Sal: 2,18

- Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lacteo

- 11** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Padrina, Patata Dado, Calabacín

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, lechuga, Tansol, lechuga, Espinaca, Achi, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 770 Lip: 29,01 Prot: 26,29 HC: 99,99 AGS: 5,05 Azu: 26,60 Sal: 2,41

- Cena:** Pasta + Huevo + Fruta o Lacteo

- 18** Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bilo, Calabacín, Cebolla

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Ove, Eco, Cebolla, Ajo Pizado

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 18,02 Prot: 13,34 HC: 99,17 AGS: 4,14 Azu: 5,20 Sal: 2,09

- Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lacteo

Miércoles

- 26** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo cocido 4 estaciones lechuga, lombarda, zanahoria, Maiz Duro Barra Cong, Maiz Dulce, Aceite Ove, Eco

Lacteos ECO Boleonesa Fartile Blanco Eco, ama Ecologica, Tomate Frito Eco Bilo, Pollo Picada Cong, Aceite Ove, Eco

Pan Blanco Barquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 656 Lip: 19,43 Prot: 27,88 HC: 91,10 AGS: 4,19 Azu: 21,50 Sal: 1,71

- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 5** Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Ove, Eco

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado, Garbanzo Pedrolino, Agua, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Barquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 657 Lip: 22,92 Prot: 23,11 HC: 92,09 AGS: 4,78 Azu: 22,73 Sal: 1,48

- Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 12** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo cocido +4 estaciones lechuga, lombarda, zanahoria, Huevo Duro Barra Cong, Maiz Dulce, Aceite Ove, Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Pato Limpio Tacon, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Barquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 674 Lip: 17,31 Prot: 21,76 HC: 90,28 AGS: 3,84 Azu: 19,41 Sal: 1,55

- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Ove, Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Padrina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla

Pan Blanco Barquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 696 Lip: 21,87 Prot: 30,44 HC: 91,62 AGS: 5,20 Azu: 26,44 Sal: 1,54

- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

- 27** Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Aceite Ove, Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite Ove, Eco, Tomillojo

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Ove, Eco, Pirelli, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 24,83 Prot: 24,29 HC: 76,80 AGS: 7,17 Azu: 17,18 Sal: 2,34

- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta o Lacteo

- 6** Códitos con Tomate y Oregano ECO Thuron, Tomate Frito Eco Bilo, Aceite Ove, Eco, Sal Fina Yodada

Contramúsculo de pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramúsculo Sh/Slp Cong, Aceite Ove, Eco, Cebolla, Vино Blanco Bf

Ensalada Clásica Ensalada Clásica, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 720 Lip: 23,19 Prot: 28,99 HC: 81,32 AGS: 3,82 Azu: 19,94 Sal: 1,79

- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lacteo

- 13** Alubias Blancas Guisadas ECO Alubia Greal Nort Extra, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Ove, Eco, Tomillojo, Sal Fina Yodada

Ensalada Campestre Lech, Romana, Esc, Pizada, Achi, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 692 Lip: 24,43 Prot: 37,76 HC: 84,16 AGS: 3,58 Azu: 18,64 Sal: 1,91

- Cena:** Pasta + Carne + Fruta o Lacteo

- 20** Garbanzos Estofados con Verduras ECO Garbanzo Chino Eco Bilo, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco

Muslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jarrarrito, Aceite Ove, Eco, Patata Dado, Cebolla

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones lechuga, lombarda, zanahoria, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 717 Lip: 26,22 Prot: 33,87 HC: 89,38 AGS: 4,13 Azu: 20,07 Sal: 1,62

- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lacteo

Viernes

- 28** Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Padrina, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

Mercuza al Horno en Salsa Verde Mercuza Frita, Aceite Ove, Eco, Patata Dado, Pimiento Verde

Tomate Natural Tomate, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 631 Lip: 25,33 Prot: 30,00 HC: 71,81 AGS: 3,83 Azu: 5,84 Sal: 1,24

- Cena:** Pasta + Carne + Fruta o Lacteo

- 7** Crema de Calabaza ECO Calabaza, Patata Dado, Agua, Cebolla

Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla, Ajo Limón

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Ove, Eco, Cebolla, Ajo Pizado

Pan Integral (harina integral 50%) Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 504 Lip: 23,00 Prot: 24,80 HC: 51,34 AGS: 3,78 Azu: 23,65 Sal: 1,29

- Cena:** Arroz + Carne + Fruta o Lacteo

- 14** Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Aceite Ove, Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndigas Cerdo, Tomate Frito Eco Bilo, Tomate Triturado, Aceite Ove, Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Ove, Eco, Pirelli, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 564 Lip: 22,96 Prot: 22,39 HC: 76,14 AGS: 3,48 Azu: 8,43 Sal: 1,57

- Cena:** Verdura + Huevo + Fruta o Lacteo

- 21** Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bilo, Aceite Ove, Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Frito Bf, Aceite Ove, Eco, Cebolla, Vinagre Escorobanco

Ensalada de Lechuga Lechuga lechuga, Aceite Ove, Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Integral (harina integral 50%) Barquete

Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 31,80 Prot: 38,39 HC: 71,19 AGS: 5,43 Azu: 19,07 Sal: 1,64

- Cena:** Verdura + Carne + Fruta o Lacteo

Menú Primaria. Feb - Mar 2025

Basal - . - Cocina Central de Jerez (Alimentart)