

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Olive Eco

Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Bib, Queso Rallado Mix, Aceite Olive Eco

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 17.10 Prot: 16.78 HC: 106.00 AGS: 3.89 Azu: 30.42 Sal: 1.93

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lacteo

5 Crema Horrelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Esquinas Perdon Eco, Calabacin Dado Eco

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado Cong, Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 598 Lip: 12.51 Prot: 26.20 HC: 97.59 AGS: 2.67 Azu: 30.14 Sal: 1.31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lacteo

12 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata, Calabacin, Aceit

Ensalada Clásica Escarola Lisa, Rizada y Achicoria, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Fruta de Temporada

Kcal: 715 Lip: 27.36 Prot: 23.93 HC: 94.94 AGS: 4.06 Azu: 25.51 Sal: 2.29

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lacteo

19 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cima Lomo Filete Cong, Aceite Olive Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Rondalla Eco, Aceite Olive Eco, Sal Fina Yodada, Tomillo seco

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 444 Lip: 18.07 Prot: 18.83 HC: 83.98 AGS: 3.11 Azu: 4.13 Sal: 1.24

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lacteo

29 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Padrina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taisol, Rucula, Espinaca, Achic, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 738 Lip: 29.62 Prot: 25.23 HC: 93.34 AGS: 4.98 Azu: 25.85 Sal: 2.26

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lacteo

6 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Olive Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Cong

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 14.96 Prot: 13.47 HC: 93.67 AGS: 4.13 Azu: 4.89 Sal: 1.96

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lacteo

13 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Olive Eco

Lacteos ECO Boloñesa Empanita Blanca Eco, arena Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picado Cong, Aceite Olive Eco

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 702 Lip: 15.25 Prot: 22.46 HC: 117.86 AGS: 2.44 Azu: 31.09 Sal: 1.50

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lacteo

20 Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Olive Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Cong, Rucula, Espinaca, Achic, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 649 Lip: 24.66 Prot: 32.61 HC: 73.46 AGS: 4.87 Azu: 6.03 Sal: 2.00

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lacteo

30 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria, Huevo Duro Barra Cong, Maiz Duro, Aceite Olive Eco)

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Picon Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Banquette

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 588 Lip: 17.25 Prot: 25.89 HC: 84.79 AGS: 3.81 Azu: 17.41 Sal: 1.42

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Ensalada de Tomate, Maiz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Duro, Aceite Olive Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Padrina Eco, Zanahoria Dado Eco, Frijolito Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquette

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 600 Lip: 11.39 Prot: 29.23 HC: 89.21 AGS: 3.08 Azu: 27.64 Sal: 1.41

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maiz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria, Huevo Duro Barra Cong, Maiz Duro, Aceite Olive Eco)

Puchero Garbanzo Pedrolino, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo Sin Sk Cong, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Banquette

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 709 Lip: 24.71 Prot: 29.99 HC: 91.00 AGS: 4.05 Azu: 29.26 Sal: 1.21

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maiz y Queso Fresco Lechuga, Cebolla, Maiz Duro, Queso Fresco, Aceite Olive Eco

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Padrina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Banquette

Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado

Kcal: 605 Lip: 24.76 Prot: 33.16 HC: 80.43 AGS: 4.05 Azu: 18.25 Sal: 1.37

Cena: Patata + Huevo + Fruta

1 Alubias Blancas Guisadas ECO Judías Dado Eco, Agua, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadido a Las Finas Hierbas Abadido Lomo, Aceite Olive Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Ensalada Campestre Lech Romana, Esc, Baxda, Achicoria, Aceite Faja, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 675 Lip: 24.19 Prot: 37.50 HC: 80.32 AGS: 3.47 Azu: 12.35 Sal: 1.21

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lacteo

8 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chino Extra, Zanahoria Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Olive Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 25.08 Prot: 31.14 HC: 82.29 AGS: 3.90 Azu: 25.82 Sal: 1.47

15 Crema de Calabacin ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa al Ternera 90% S/P, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Olive Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Olive Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 512 Lip: 23.63 Prot: 32.49 HC: 57.06 AGS: 4.00 Azu: 18.35 Sal: 1.22

22 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Olive Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco

Ensalada Campestre Lech Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Aceite Faja, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquette

Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 28.04 Prot: 32.13 HC: 78.06 AGS: 4.57 Azu: 18.36 Sal: 1.47

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lacteo

2 Crema de Calabacin ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Tritado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite Olive Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Olive Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquette Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 22.91 Prot: 29.01 HC: 79.77 AGS: 3.41 Azu: 8.01 Sal: 1.68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lacteo

9 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite Olive Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/P, Aceite Olive Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre Vinoblanco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquette Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 31.96 Prot: 39.92 HC: 76.60 AGS: 5.47 Azu: 19.23 Sal: 1.77

16 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite Olive Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/P, Aceite Oliva Virgen Extra, Viro Blanco Br, Ajo Picado Eco Cong

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Olive Eco, Vinagre Viro Blanco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquette Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 660 Lip: 23.74 Prot: 24.53 HC: 89.79 AGS: 3.83 Azu: 3.99 Sal: 1.83

23 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Picon Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquette Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 13.52 Prot: 19.91 HC: 114.98 AGS: 2.28 Azu: 31.87 Sal: 1.24

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lacteo

Menú Primaria. Abril - Mayo 2025

Basal - . - Cocina Central de Jerez (Alimentart)