

# Menú Primaria CC. May - Jun 2026

Basal\* - - Cocina Central de Jerez (Alimentart)

## Lunes

**25** Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Pataca, Cebolla

**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata, Cebolla

**Ensalada Clásica** Escarola, Liso y Ricca, Adichorca, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**NECTARINA**

**Kcal: 673 Llp: 29,09 Prot: 24,02 HC: 90,72 AGS: 4,85 Azu: 8,79 Sal: 1,76**

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

**1** Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Ajo, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla

**Coditos ECO con Tomate y Huevo** Tiburon Eco, Sdg (cabel blanco), amol, coccinea, Tomate Frito Eco, Huevo Corido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Briquelete Pan

**PLÁTANO** Plátano, Banana

**Kcal: 657 Llp: 16,85 Prot: 18,30 HC: 107,42 AGS: 3,27 Azu: 31,94 Sal: 0,96**

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

**8** Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata, Cebolla

**Ensalada de Lechuga** Lechuga, Lechuga, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**PERA** Pera

**Kcal: 791 Llp: 30,20 Prot: 27,16 HC: 106,44 AGS: 5,01 Azu: 26,54 Sal: 1,65**

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

**15** Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Coditos ECO con Tomate y Huevo** Tiburon Eco, Sdg (cabel blanco), amol, coccinea, Tomate Frito Eco, Huevo Corido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Briquelete Pan

**PLÁTANO** Plátano, Banana

**Kcal: 654 Llp: 16,82 Prot: 18,43 HC: 106,83 AGS: 3,30 Azu: 35,08 Sal: 0,93**

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

## Martes

**26** Crema de Calabacin ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

**Lacticos con Tomate, Orégano y Queso ECO** Parlele Blanco Eco, Sdg, amol, Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Fullado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**PLÁTANO** Plátano, Banana

**Kcal: 658 Llp: 15,35 Prot: 18,06 HC: 110,87 AGS: 4,55 Azu: 30,79 Sal: 1,07**

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

**2** Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Padria, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

**Palometa al Horno al Limón** Palometa Flete, Sfp, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picao Eco, Sal Yodada

**Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición)** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**SANDIA**

**Kcal: 708 Llp: 29,51 Prot: 38,61 HC: 71,44 AGS: 4,24 Azu: 9,20 Sal: 0,85**

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

**9** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Macarrones con Tomate y Queso ECO** Macarrones, Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Fullado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**NECTARINA**

**Kcal: 524 Llp: 17,30 Prot: 14,89 HC: 76,10 AGS: 4,28 Azu: 4,95 Sal: 1,12**

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

**16** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacin Dado Eco

**Tortilla de Patatas con Calabacin** Tortilla Patata, Calabacin

**Ensalada 4 Estaciones (guarnición)** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**SANDIA**

**Kcal: 601 Llp: 20,61 Prot: 14,45 HC: 87,70 AGS: 3,12 Azu: 11,54 Sal: 1,67**

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

## Miercoles

**27** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cuero, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pinchito de Pollo Rusado** Pollo Trocena, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco Curcuma

Pan Blanco Briquelete Pan

**Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az

**Kcal: 538 Llp: 21,76 Prot: 28,53 HC: 57,73 AGS: 5,53 Azu: 15,81 Sal: 0,70**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate Fresco, Queso, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

**Fillete de Lomo de Cerdo al Horno** Cerdo Cinto Lomo Filete Conge, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picao Eco, Sal Yodada

**Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hogo Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az

**Kcal: 502 Llp: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 5,54 Azu: 18,81 Sal: 0,65**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**10** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cuero, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Albondigas de Pollo al Horno a la Jardinera** Albondigas Pollo, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

**Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Pasa Gallega

Pan Blanco Briquelete Pan

**Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az

**Kcal: 592 Llp: 21,07 Prot: 32,36 HC: 59,44 AGS: 5,25 Azu: 18,97 Sal: 0,66**

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**17** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate Fresco, Queso, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º

**Filete de Lomo de Cerdo al Horno** Cerdo Cinto Lomo Filete Conge, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picao Eco, Sal Yodada

**Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hogo Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az

**Kcal: 502 Llp: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 5,54 Azu: 18,81 Sal: 0,65**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

**28** Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

**Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña** Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20X20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Briquelete Pan

**MANDARINA** Mandarina

**Kcal: 684 Llp: 24,40 Prot: 31,34 HC: 79,43 AGS: 5,34 Azu: 13,17 Sal: 1,39**

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

**4** Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco, Agua, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

**Jamonicito de Pollo al Horno en Salsa Nallo** Jamonco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodada Eco

**Ensalada Campestre** Lechl, Romana, Eco, Ricca, Arbolcorta, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**PERA** Pera

**Kcal: 695 Llp: 28,74 Prot: 24,00 HC: 70,25 AGS: 4,76 Azu: 18,73 Sal: 0,61**

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

**11** Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Berchan Eco, Zanahoria Dado Eco

**Arroz al Horno con Pavo** Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Conge, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

**Tomate Natural** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**PLÁTANO** Plátano, Banana

**Kcal: 701 Llp: 19,63 Prot: 19,74 HC: 112,89 AGS: 2,90 Azu: 30,80 Sal: 0,79**

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

**18** Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco

**Alitas de Pollo al Vapor Adobadas** Pollo/Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Lámina Pavo Eco

**Ensalada Clásica** Escarola, Liso y Ricca, Adichorca, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Briquelete Pan

**NARANJA** Naranja

**Kcal: 685 Llp: 28,74 Prot: 32,83 HC: 77,89 AGS: 4,94 Azu: 16,00 Sal: 0,87**

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

## Viernes

**29** Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria

**Merluza a la Plancha al Ajo y Perejil** Merluza Frito C/az, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco Ajo Picao Eco

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**SANDIA**

**Kcal: 617 Llp: 23,34 Prot: 24,35 HC: 76,15 AGS: 3,74 Azu: 10,42 Sal: 0,83**

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

**5** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

**Tortilla de Patatas con Calabacin** Tortilla Patata, Calabacin

**Ensalada Mezclum** Escarola, Lechuga, Tomate, Ricca, canarola, amol, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**NARANJA** Naranja

**Kcal: 685 Llp: 28,74 Prot: 14,68 HC: 98,00 AGS: 3,80 Azu: 19,41 Sal: 1,94**

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

**12** Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Padria, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

**Merluza a la Plancha en Salsa Verde** Merluza Frito C/az, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pataca Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

**Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición)** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**SANDIA**

**Kcal: 658 Llp: 27,03 Prot: 34,84 HC: 68,15 AGS: 4,26 Azu: 9,11 Sal: 0,85**

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

**19** Gazuelita de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco

**Salmon al Vapor en Salsa de Cebolla y Erucho** Salmon trozado, Porro, Cebolla Dado Eco, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición)** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Vино Blanco 6º

Pan integral (harina integral 50%) Briquelete Pan Integral

**PERA** Pera

**Kcal: 579 Llp: 22,76 Prot: 29,58 HC: 67,13 AGS: 3,43 Azu: 20,59 Sal: 0,69**

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

**Habitos saludables:**  
- Deber 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 mantenernos físicamente activos.  
- Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.