

# Menú Primaria. Febrero 2024

Basal - - Cocina Central de Jerez (Alimentar)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín  
Tortilla de Patatas con Cebolla 3  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 825 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 113,67

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

12 Crema de Verduras  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo 9T  
  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27

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

19 Crema de Zanahoria  
Tallarines con Tomate y Queso 7  
  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98

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

26

6 Crema Hortelana  
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  
  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 21,83 **Prot:** 18,20 **HC:** 106,33

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

13 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa 3  
  
Ensalada de Lechuga 12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92

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

20 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12  
Ensalada Mézclum 12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72

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

27

7 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12  
Espirales Boloñesa 1-3T-6T-10T  
  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7

**Kcal:** 626 **Lip:** 19,17 **Prot:** 26,41 **HC:** 87,19

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco 7-9T-12  
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras  
  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7

**Kcal:** 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,81

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12  
Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-6T-9T-10T-12-14  
  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7

**Kcal:** 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28



FESTIVO

1 Garbanzos con Espinacas 1T-9T-10T-11T  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12  
Tomate Natural 9T-12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 30,54 **Prot:** 35,82 **HC:** 91,96

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

8 Crema de Calabacín  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 1T-6-9T-10T-11T-12  
Patatas Panaderas al Vapor 9T  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00

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

15 Lacitos con Tomate y Orégano 1-3T-6T-10T  
Jamoncito de Pollo al Horno 9T-12  
  
Ensalada Clásica 12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 638 **Lip:** 21,92 **Prot:** 28,64 **HC:** 80,65

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

22 Alubias Blancas Guisadas  
Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T  
  
Tomate Natural 9T-12  
Pan Blanco 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 725 **Lip:** 24,87 **Prot:** 38,89 **HC:** 90,56

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

29 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12  
Lentejas guisadas con Arroz 1T  
  
Pan Blanco 1-11T  
Yogur Natural Azucarado 7

**Kcal:** 690 **Lip:** 24,78 **Prot:** 27,48 **HC:** 92,83

2 Crema de Calabaza  
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate  
  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 620,73 **Lip:** 18,04 **Prot:** 15,73 **HC:** 99,81

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

9 Lentejas con Verduras cocidas 1T  
Merluza al Horno Encebollada 2T-4-9T-14T  
  
Ensalada Campestre 12  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 671,76 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00

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

16 Crema de Calabaza  
Caballa al Horno en Salsa 2T-4-9T-12-14T  
  
Menestra al Vapor (guarnición) 9T  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 466,78 **Lip:** 17,68 **Prot:** 24,28 **HC:** 53,75

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

23 Crema de Calabacín  
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate  
  
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619,02 **Lip:** 17,85 **Prot:** 14,66 **HC:** 101,18

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Cena: Patata + Carne + Fruta

# Menú Primaria. Febrero 2024

Basal - - Cocina Central de Jerez (Alimentart)

## ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 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.  
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.