Menú Primaria. Sept - Oct 2024

Basal - . - Cocina Central de Jerez (Alimentart)

Lunes

23

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 731 ***Lip:*** 27,77 ***Prot:*** 24,13 ***HC:*** 98,52 ***AGS:*** 4,15 ***Azu:*** 26,70 ***Sal:*** 2,49

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

30

Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 480 ***Lip:*** 18,35 ***Prot:*** 20,02 ***HC:*** 61,36 ***AGS:*** 3,23 ***Azu:*** 7,63 ***Sal:*** 1,39

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

7

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca, Agua, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 774 ***Lip:*** 29,78 ***Prot:*** 25,77 ***HC:*** 103,97 ***AGS:*** 4,99 ***Azu:*** 26,67 ***Sal:*** 2,49

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

14

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

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 Lácteo

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 mantenernos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera, Plátano y Mandarina.

Martes

24

Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 740 ***Lip:*** 15,88 ***Prot:*** 23,65 ***HC:*** 125,24 ***AGS:*** 2,63 ***Azu:*** 40,30 ***Sal:*** 1,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

1

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 685 ***Lip:*** 24,79 ***Prot:*** 33,90 ***HC:*** 81,27 ***AGS:*** 4,78 ***Azu:*** 4,96 ***Sal:*** 2,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas, Calabaza Dado Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 734 ***Lip:*** 18,11 ***Prot:*** 18,07 ***HC:*** 125,41 ***AGS:*** 2,92 ***Azu:*** 33,24 ***Sal:*** 1,46

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

15

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 620 ***Lip:*** 18,24 ***Prot:*** 14,45 ***HC:*** 102,75 ***AGS:*** 4,16 ***Azu:*** 4,81 ***Sal:*** 2,18

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

Miércoles

25

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 745 ***Lip:*** 24,98 ***Prot:*** 31,11 ***HC:*** 98,43 ***AGS:*** 4,55 ***Azu:*** 25,14 ***Sal:*** 1,33

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

2

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 666 ***Lip:*** 24,34 ***Prot:*** 26,20 ***HC:*** 86,98 ***AGS:*** 5,42 ***Azu:*** 20,47 ***Sal:*** 1,51

Cena: Patata + Carne + Fruta

9

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 608 ***Lip:*** 17,30 ***Prot:*** 23,40 ***HC:*** 88,36 ***AGS:*** 3,64 ***Azu:*** 20,66 ***Sal:*** 1,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

16

Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 658 ***Lip:*** 22,92 ***Prot:*** 23,10 ***HC:*** 92,08 ***AGS:*** 4,78 ***Azu:*** 27,71 ***Sal:*** 1,48

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

26

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 511 ***Lip:*** 16,10 ***Prot:*** 20,52 ***HC:*** 67,35 AGS: 3,22 ***Azu:*** 3,50 ***Sal:*** 2,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

3

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 711 ***Lip:*** 28,33 ***Prot:*** 34,50 ***HC:*** 83,14 AGS: 4,59 ***Azu:*** 20,75 ***Sal:*** 1,50

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

10

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 570 ***Lip:*** 16,43 ***Prot:*** 21,72 ***HC:*** 80,52 AGS: 3,25 ***Azu:*** 17,02 ***Sal:*** 2,12

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

17

Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 647 ***Lip:*** 21,67 ***Prot:*** 29,12 ***HC:*** 83,24 AGS: 3,81 ***Azu:*** 18,28 ***Sal:*** 1,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

27

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 597 ***Lip:*** 22,37 ***Prot:*** 20,17 ***HC:*** 82,26 ***AGS:*** 3,34 ***Azu:*** 3,70 ***Sal:*** 1,49

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

4

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

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 642 ***Lip:*** 13,57 ***Prot:*** 19,29 ***HC:*** 111,35 ***AGS:*** 2,35 ***Azu:*** 33,94 ***Sal:*** 1,12

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

11

Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 631 ***Lip:*** 25,33 ***Prot:*** 29,99 ***HC:*** 71,80 ***AGS:*** 3,83 ***Azu:*** 5,84 ***Sal:*** 1,34

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

18

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

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Menestra al Vapor (guarnición) ECO Guisante Eco, Judia Verde Plana Eco, Coliflor Eco, Zanahoria Rodaja Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 508 ***Lip:*** 22,87 ***Prot:*** 25,80 ***HC:*** 51,95 ***AGS:*** 3,82 ***Azu:*** 23,65 ***Sal:*** 1,04

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

Alimentart