

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa **3**  
Tomate Natural **9T-12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 690 Lip: 21,70 Prot: 25,31 HC: 101,60**

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

**12** Crema de Verduras  
Tallarines Boloñesa **1-3T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 788 Lip: 26,00 Prot: 23,06 HC: 118,07**

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

**19** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada  
**Kcal: 618 Lip: 17,80 Prot: 15,94 HC: 101,67**

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

**26**

**6** Macarrones con Tomate y Albahaca **1-3T-9T**  
Marmitako de Atún Guisado **4-6-9T-12**  
**FESTIVO**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

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

**13** Arroz Caldoso de Verduras  
Tortilla de Patatas con Cebolla **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 656 Lip: 20,01 Prot: 16,24 HC: 106,80**

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

**20** Crema de Calabacín  
Espaguetis Boloñesa **1-3T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada  
**Kcal: 698 Lip: 20,47 Prot: 23,87 HC: 106,31**

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

**27**

**7** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**  
Puchero **9T-9**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**  
**Kcal: 732 Lip: 24,61 Prot: 29,11 HC: 98,03**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido **3-12**  
Lentejas guisadas con Arroz **1T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**  
**Kcal: 703 Lip: 25,16 Prot: 29,48 HC: 93,23**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**21** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco **7-12**  
Cazuela de Fideos con Choco **1-2T-3T-4T-9T-12-14**  
Pan Blanco **1-11T**  
Yogur Natural Azucarado **7**  
**Kcal: 579 Lip: 21,03 Prot: 21,16 HC: 77,33**

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**28**

**1** Crema de Zanahoria  
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera **6-12**  
Patatas Panaderas al Vapor **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 594 Lip: 21,56 Prot: 25,53 HC: 85,16**

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

**8** Crema de Calabaza  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada **6-12**  
Arroz Pilaf Salteado **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada  
**FESTIVO**

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

**15** Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno **9T-12**  
Patatas Panaderas al Vapor **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 619 Lip: 22,88 Prot: 27,72 HC: 79,28**

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

**22** Sopa de Verduras con Garbanzos **9-9T**  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**  
Patatas al Horno a la Provenzal **9T**  
Pan Blanco **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 658 Lip: 17,75 Prot: 32,86 HC: 95,47**

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

**29**

**2** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano **1-3T**  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo **4-9T-12**  
Ensalada Clásica **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada  
**Kcal: 648,27 Lip: 23,03 Prot: 35,24 HC: 74,26**

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

**9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo **2T-4-12-14T**  
Ensalada Mézclum **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada  
**Kcal: 598,59 Lip: 19,18 Prot: 26,37 HC: 82,31**

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

**16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado **1-3T-7**  
Jureles al Horno Encebollados **4-9T-12**  
Ensalada Rústica **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada  
**Kcal: 698,94 Lip: 26,15 Prot: 36,69 HC: 79,74**

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

**23** Lentejas con Verduras cocidas **1T**  
Bacalao al Horno a la Riojana **4-9T-12-14T**  
Ensalada Rústica **12**  
Pan integral (harina integral 50%) **1-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
**Kcal: 679,98 Lip: 16,89 Prot: 37,95 HC: 98,69**

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

**30**

**ALÉRGICOS**  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramucos  
14-Moluscos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# \*Menú Primaria. Diciembre 2022

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



El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras,  $\frac{1}{4}$  de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y  $\frac{1}{4}$  de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.  
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.