

MENÚ FEBRERO 2024. ACADEMIA CEDES. HOY OS COCINO YO.

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<p>Semana 1</p>	<p>Arroz de pescado (contiene pescado, mofisco y legumbres) [arroz, mero, mejillones, gambas, cebolla, colorante, judías verdes y guisantes]</p> <p>Solomillo</p> <p>Ensalada de lechugas mezclada con tomate [solomillo de cerdo, aceite, sal, tomate y lechugas variadas]</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>Pan (contiene gluten)</p> <p>E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 76g</p>	<p>Lentigas con verduras (contiene legumbres) [lentigas, cebolla, pimiento, judías, zanahoria, tomate,]</p> <p>Tortilla de patatas (contiene huevo)</p> <p>Ensalada de la huerta [huevo, patatas, tomate, pepino, lechuga]</p> <p>Pan integral (contiene gluten)</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>E: 735 kcal P: 38 g L: 31 g HC: 53g</p>	<p>Pasta con atún (contiene gluten y pescado) [pasta, atún, tomate frito, cebolla, poré/gano]</p> <p>Pechuga de pollo con tomate frito [pechuga con tomate frito]</p> <p>Pan /bread(contiene gluten)</p> <p>Yogurt / Yogurt(contiene leche)</p> <p>Fruita / Fruit</p> <p>E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>	<p>Alubias blancas (contiene legumbres) [alubia, berenjena, calabacin, patata y pimiento]</p> <p>Hamburguesa de ternera</p> <p>Rodajas de tomate, lechuga</p> <p>[Hamburguesa de ternera, tomate y lechuga]</p> <p>Pan de hamburguesa (contiene gluten y sesamo)</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>E: 918 kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g</p>	<p>Fideos (contiene gluten) con setas y hortalizas [fideos, setas variadas, pimiento, berenjena, zanahoria y cúrcuma]</p> <p>Melissa elaborada contiene gluten y pescado y huevo) [Melissa, harina, huevo, lechuga col., mahonesa]</p> <p>Pan/bread (contiene gluten)</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>E: 838 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p> <p>Sopa de pescado(contiene gluten y pescado) [tacos de mero, gambas y mejillones con estralijas]</p> <p>Jamoncitos de pollo con nifia [jamoncitos de pollo, piña al natural]</p> <p>Pan/bread (contiene gluten)</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>
<p>Semana 2</p>	<h1>FESTIVO</h1>				
<p>Semana 3</p>	<h1>FESTIVO</h1>				
<p>Arroz con merca(contiene pescado) [arroz, lomate, cebolla, mero, colorante]</p> <p>Lomo adobado</p> <p>lomo de cerdo]</p> <p>Ensalada de la huerta [aceite, sal, tomate, pepino, cebolla y pimiento]</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>Pan/Bread (contiene gluten)</p> <p>E: 836 kcal P: 29 g L: 31 g HC: 59g</p>	<p>Judías pintas estofadas(contiene legumbres) [alubias, zanahoria, patata, judías verdes]</p> <p>Tortilla francesa (contiene huevo)</p> <p>Lomitas de queso(contiene leche)</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>Pan/Bread (contiene gluten)</p> <p>E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>	<p>Espinalas con atún, tomate frito y queso [contiene gluten, pescado y leche]</p> <p>[pasta, atún, queso, tomate, aceite de oliva,]</p> <p>Pescadilla al horno(contiene pescado)</p> <p>Zanahoria al horno [pescadilla, zanahoria,]</p> <p>Pan / bread(contiene gluten)</p> <p>Yogurt / Yogurt(contiene leche)</p> <p>Fruita/fruit</p> <p>E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g</p>	<p>Sopa de cocido (contiene gluten) [caldado del cocido y letrás]</p> <p>Cordero completo(contiene legumbres) [gambas, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina, jamón]</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>Pan (contiene gluten)</p> <p>E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g</p>	<p>Crema de guisantes con quesitos (contiene leche y legumbres) [calabacin, patata, zanahoria y guisantes]</p> <p>Flemingues (contiene gluten y leche) [jamón york, queso y pan rallado]</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>Pan tostado/ Bread(contiene gluten)</p> <p>E: 718 kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g</p>	<p>Sopa de pescado(contiene gluten y pescado) [tacos de calamar, gambas y mejillones con estralijas]</p> <p>Salmon (contiene pescado) en salsa verde [salmon, perejil, aceite y sal]</p> <p>Pan/bread (contiene gluten)</p> <p>Fruita/Fruit</p> <p>Yogurt (contiene leche)</p> <p>E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>