

**MENÚ MARZO 2024. ACADEMIA CEDES. HOY OS COCINO YO.**

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
semana 1	Lentejas con verduras ( <b>contiene legumbres</b> ) [lentejas, cebolla, pimiento, judías, zanahoria, tomate.]  Lomo adobado [lomo de cerdo] Ensalada de la huerta (aceite, sal, tomate, pepino, cebolla y pimiento)  Fruta Pan ( <b>contiene gluten</b> ) E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Fideos ( <b>contiene gluten</b> ) con setas y hortalizas [fideos, setas variadas, pimiento, berenjena, zanahoria y cúrcuma]  <u>Merluza rebozada</u> <b>contiene gluten y pescado y huevo</b> Ensalada de lechuga Sobre de Mahonesa <b>contiene gluten,huevo</b> [merluza, harina, huevo, lechuga, col , mahonesa]  Pan/bread ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta/Fruit  E: 818 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Arroz integral con tomate [arroz, tomate frito]  Salchichas ensalada mezclum [salchichas de cerdo]  Pan / bread ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta/fruit  E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g	Pasta con caballa ( <b>contiene gluten y pescado</b> ) [pasta, caballa, tomate frito, cebolla yorégano]  Albóndigas en salsa ( <b>contiene gluten</b> ) [Carne de cerdo, especias y tomate frito]  Fruta/Fruit Pan tostado/Bread( <b>contiene gluten</b> )  E: 718Kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g	Judías estofadas ( <b>contiene legumbres</b> ) [alubias, chorizo, jamón, zanahoria,patata]  Tortilla francesa con brócoli ( <b>contiene huevo</b> ) [huevo, aceite de oliva, brócoli]  Fruta/Fruit Pan/Bread ( <b>contiene gluten</b> )  E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g
	Solomillo Ensalada de lechugas mezclum con tomate [solomillo de cerdo, aceite, sal, tomate y lechugas variadas]	Espaguetis con tomate ( <b>contiene gluten</b> )  Merluza en salsa marinera ( <b>contiene huevo y pescado</b> ) Ensalada de lechuga  Pan integral ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta/Fruit  E: 735 kcal P: 38 g L: 31 g HC: 53g	Crema de guisantes con quesitos ( <b>contiene leche y legumbres</b> ) [calabacín, patata, zanahoria y guisantes]  Pechuga de pollo con tomate natural [Pechuga con tomate natural]  Pan /bread( <b>contiene gluten</b> ) Yogurt / Yogurt( <b>contiene leche</b> ) Fruta / Fruit  E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Garbanzos con verduras ( <b>contiene legumbres</b> ) [Garbanzos, pimiento, patata, calabacín y berenjena]  Tortilla francesa ( <b>contiene huevo</b> ) Menestra de verduras ( <b>contiene legumbres</b> ) [huevo, guisantes, judías verdes, alcachofas]  Fruta Pan ( <b>contiene gluten</b> )  E: 746 kcal P: 37 L: 27 HC: 67	Sopa de pescado ( <b>contiene gluten y pescado</b> ) [tacos de mero, gambas y mejillones con estrellitas]  Jamoncitos de pollo con piña [jamoncitos de pollo, piña al natural]  Pan/bread ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta/Fruit  E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g
	Tortilla española con atún ( <b>contiene huevo y pescado</b> ) [huevo, patatas, atún] Ensalada de tomate  Pan/bread Fruta/Fruit  E: 886 kcal P: 22 g L: 32g HC: 97g	Alubias blancas ( <b>contiene legumbres</b> ) [alubia, berenjena, calabacín, patata y pimiento]  Hamburguesa de ternera Rodajas de tomate, lechuga [Hamburguesa de ternera, tomate y lechuga] Sobre de kepchu  Pan de hamburguesa ( <b>contiene gluten y sésamo</b> ) Fruta/Fruit  E: 918Kcal P: 21g L: 31 g HC: 68g	Pasta integral ( <b>contiene gluten</b> ) [pasta integral, tomate, orégano]  Lenguado en salsa ( <b>contiene pescado</b> ) Tomate cherry [filete de lenguado sin espina, cebolla, pimiento, tomate]  Yogurt / Yogurt( <b>contiene leche</b> ) Pan/Bread ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta / Fruit  E: 832kcal P: 44 L: 26 HC: 75	Sopa de cocido ( <b>contiene gluten</b> ) [caldo del cocido y letras]  Cocido completo ( <b>contiene legumbres</b> ) [garbanzos, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina,jamón]  Fruta/Fruit Pan ( <b>contiene gluten</b> )  E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g	Puré de judías verdes ( <b>contiene legumbres</b> ) [judías verdes, patata, zanahoria, y guisantes]  Pavo Ensalada de lechuga [pavo, perejil, ajo, lechuga, pepino]  Pan/bread ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta/Fruit  E: 746 kcal P: 43g L: 27 g HC: 67g
	Arroz con mero/ ( <b>contiene pescado</b> ) [arroz ,tomate, cebolla, mero, colorante]  Pechuga empanada( <b>contiene gluten y huevo</b> ) Ensalada mezclum [pechuga, aceite, sal, rodajas de tomate]  Fruta/Fruit Pan/Bread ( <b>contiene gluten</b> )  E: 836 kcal P: 29 g L: 31 g HC: 93g	Judias pintas estofadas ( <b>contiene legumbres</b> ) [alubias , zanahoria, patata, judías verdes]  Tortilla francesa ( <b>contiene huevo</b> ) Lonchas de queso ( <b>contiene leche</b> ) Ensalada de tomate  Fruta/Fruit Pan/Bread ( <b>contiene gluten</b> )  E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g	Espirales con atún, tomate frito y queso ( <b>contiene gluten, pescado y leche</b> ) [pasta, atún, queso, tomate, aceite de oliva,]  Pescadilla al horno( <b>contiene pescado</b> ) Zanahoria al horno [pescadilla, zanahoria,]  Pan integral ( <b>contiene gluten</b> ) Yogurt / Yogurt( <b>contiene leche</b> ) Fruta/fruit  E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g	Sopa de pescado ( <b>contiene gluten y pescado</b> ) [tacos de calamar, gambas y mejillones con estrellitas]  Salmón ( <b>contiene pescado</b> ) en salsa verde [salmón, perejil, aceite y sal]  Pan/bread ( <b>contiene gluten</b> ) Fruta/Fruit Yogurt ( <b>contiene leche</b> )  E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	COMIDA ESPECIAL PIZZA NUGGETS HELADO  ¡FELIZ DESCANSO!