

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

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
Semana 1		<p>Lentejas con verduras (contiene legumbres) [lentejas, cebolla, pimiento, judías, zanahoria, tomate,]</p> <p>Tortilla española (contiene huevo) [huevo, patatas] Ensalada de tomate</p> <p>Fruta Pan (contiene gluten) E: 718 kcal P: 30 g L: 2 4 g HC: 87g</p>	<p>Arroz integral con tomate [arroz, tomate frito]</p> <p>Salchichas (contiene sulfitos) [salchichas de cerdo] Ensalada mezclum</p> <p>Pan (contiene gluten) Fruta/fruit E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g</p>	<p>Pasta con caballa (contiene gluten y pescado) [pasta, caballa, tomate frito, cebolla y orégano]</p> <p>Pollo a la plancha con champiñones [pechuga de pollo, champiñones]</p> <p>Fruta/Fruit Yogurt / Yogurt (contiene leche) Pan integral (contiene gluten) E: 853Kcal P: 21g L: 21 g HC: 83g</p>	<p>Fideos (contiene gluten) con setas [fideos, setas variadas, pimiento, berenjena, zanahoria y cúrcuma]</p> <p>Merluza rebosada (contiene gluten y pescado y huevo) Ensalada de lechuga Sobre de Mahonesa (contiene gluten,huevo) [merluza, harina, huevo, lechuga, mahonesa]</p> <p>Pan/bread (contiene gluten) Fruta/Fruit E: 818 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>
Semana 2	<p>Arroz con rape (contiene pescado, marisco y legumbres) [arroz, tacos de calamar y colas de rape]</p> <p>Solomillo con dados de calabacín Ensalada mezclum [solomillo de cerdo, aceite, sal, tomate y lechugas variadas]</p> <p>Fruta/Fruit Pan (contiene gluten) E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 76g</p>	<p>Judías estofadas (contiene legumbres) [alubias, cardo, acelgas, zanahoria,patata]</p> <p>Merluza en salsa marinera (contiene huevo y pescado) Ensalada de lechuga</p> <p>Pan integral (contiene gluten) Fruta/Fruit E: 735 kcal P: 38 g L: 31 g HC: 53g</p>	<p>Crema de guisantes con quesitos (contiene leche y legumbres) [calabacín, patata, zanahoria y guisantes]</p> <p>Chuleta de pavo con tomate natural [Pechuga con tomate natural]</p> <p>Pan /bread (contiene gluten) Yogurt / Yogurt (contiene leche) Fruta / Fruit E: 718 kcal P: 30 g L: 2 4 g HC: 87g</p>	<p>Garbanzos con verduras (contiene legumbres) [Garbanzos, pimiento, patata, calabacín y berenjena]</p> <p>Tortilla francesa (contiene huevo) Menestra de verduras (contiene legumbres) [huevo, guisantes, judías verdes, alcachofas]</p> <p>Fruta Pan (contiene gluten) E: 746 kcal P: 37 L: 27 HC: 67</p>	<p>Sopa de pescado (contiene gluten y pescado) [tacos de mero, gambas y mejillones con estrellitas]</p> <p>Alitas y muslitos con salsa barbacoa [alitas y muslitos de pollo]</p> <p>Pan/bread (contiene gluten) Fruta/Fruit E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>
Semana 3	<p>Arroz tres delicias (contiene legumbres, marisco y huevo) [arroz, tortilla, zanahoria, jamón y guisantes]</p> <p>Lomo adobado [lomo de cerdo] Ensalada de la huerta (aceite, sal, tomate, pepino, cebolla y pimiento)</p> <p>Pan/bread Fruta/Fruit E: 886 kcal P: 22 g L: 32g HC: 97g</p>	<p>Alubias blancas (contiene legumbres) [alubia, berenjena, calabacín, patata y pimiento]</p> <p>Hamburguesa de ternera Rodajas de tomate, lechuga [Hamburguesa de ternera, tomate y lechuga] Sobre de kepchu</p> <p>Pan de hamburguesa (contiene gluten y sésamo) Fruta/Fruit E: 918Kcal P: 21g L: 31 g HC: 68g</p>	<p>Pasta integral (contiene gluten) [pasta integral, tomate, orégano]</p> <p>Lenguado en salsa (contiene pescado) Tomate cherry [filete de lenguado sin espina, cebolla, pimiento, tomate]</p> <p>Yogurt / Yogurt (contiene leche) Pan/Bread (contiene gluten) Fruta / Fruit E: 832kcal P: 44 L: 26 HC: 75</p>	<p>Sopa de cocido (contiene gluten) [caldo del cocido y letras]</p> <p>Cocido completo (contiene legumbres) [garbanzos, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina,jamón]</p> <p>Fruta/Fruit Pan (contiene gluten) E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g</p>	<p>Fideua de la huerta (contiene gluten) [Berenjena, calabacín, pimiento, patata, fideos]</p> <p>Tortilla francesa con brócoli (contiene huevo) [huevo, aceite de oliva, brócoli]</p> <p>Pan/bread (contiene gluten) Fruta/Fruit E: 746 kcal P: 43g L: 27 g HC: 67g</p>
Semana 4	<p>Arroz con mero (contiene pescado) [arroz ,tomate, cebolla,pimiento, mero, colorante]</p> <p>Flamenquines (contiene gluten y leche) [jamón york, queso y pan rallado Ensalada mezclum [pechuga, aceite, sal, rodajas de tomate]</p> <p>Fruta/Fruit Pan/Bread (contiene gluten) E: 836 kcal P: 29 g L: 31 g HC: 93g</p>	<p>Judías pintas estofadas (contiene legumbres) [alubias, , zanahoria, patata, judías verdes]</p> <p>Tortilla francesa (contiene huevo) Lonchas de queso (contiene leche) Ensalada de tomate</p> <p>Fruta/Fruit Pan/Bread (contiene gluten) E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>	<p>Espirales tomate frito y queso (contiene gluten y leche) [pasta, queso, tomate, aceite de oliva,]</p> <p>Pescadilla al horno (contiene pescado) Zanahoria baby [pescadilla, zanahoria,]</p> <p>Pan integral (contiene gluten) Fruta/fruit E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g</p>	<p>Crema de guisantes con quesitos (contiene leche y legumbres) [guisantes, patata, zanahoria y gjudías verdes]</p> <p>Albóndigas en salsa (contiene gluten) [Carne de cerdo, especias y tomate frito]</p> <p>Pan /bread (contiene gluten) Yogurt / Yogurt (contiene leche) Fruta / Fruit E: 718 kcal P: 30 g L: 2 4 g HC: 87g</p>	<p>Sopa de pescado (contiene gluten y pescado) [tacos de calamar, gambas y mejillones con estrellitas]</p> <p>Salmón (contiene pescado) en salsa verde [salmón, perejil, aceite y sal] Gazpacho andaluz</p> <p>Pan/bread (contiene gluten) Fruta/Fruit E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>