

MENÚ OCTUBRE 2025- ACADEMIA CEDES-HOY OS COCINO YO

	LUNES 6/13/20/27	MARTES 7/14/21/28	MIÉRCOLES 1/8/15/22/29	JUEVES 2/9/16/23/30	VIERNES 3/10/17/24/31
Semana 1.			Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, pimienta, coliflor, y tomate) Tortilla francesa (contiene huevo) (Huevo, aceite) Ensalada mezclum (mezclas de lechugas, tomate, pepino, aceite) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g	Arroz con calabacín y tomate (arroz, calabacín tomate, aceite) Lomo adobado (lomo de cerdo al horno y aceite de oliva) Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimienta y cebolla) Fruta- Pan integral (contiene gluten) E: 705 Kcal P: 29g L: 18,4g HC: 68g	Ensalada de pasta (contiene gluten y pescado) (Pasta de sémola dura, atún, maíz, judías verdes) Merluza en salsa marinera con patatas (contiene pescado) (merluza, tomate, ajo, cebolla, puerro, aceite, sal, y patatas) Tomates cherry con aceite y sal. Fruta- Pan (contiene gluten) Yogurt natural entero(contiene leche) E: 836 kcal P: 38g L: 31 g HC: 53g
Semana 2.	Lacitos con caballa (contiene gluten y pescado) [pasta de sémola de trigo, tomate, caballa y orégano] Pollo asado (Jamoncitos de pollo, aceite y sal) Ensalada de piña (Lechuga, maíz y piña) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 846 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g	Sopa de cocido (contiene gluten) (caldo del cocido y pasta de sémola de trigo) Cocido completo [garbanzos, judías verdes, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina, jamón] Fruta- Pan (contiene gluten) E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g	Arroz tres delicias (contiene crustáceo, sulfitos y huevo) (arroz, tortilla,gambas, zanahoria, jamón y guisantes) Pechuga empanada (contiene gluten, huevo, soja y leche) (pollo, harina, pan rallado) Tomates cherry con aceite y sal Fruta- Pan (contiene gluten) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata) Tortilla de patatas(contiene huevo) (huevo, patatas, aceite) Salmorejo (contiene gluten) (tomate, ajo, pan y AOVE) Yogurt natural entero(contiene leche) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Fideua de pescado (contiene gluten, moluscos, crustáceos y pescado) (tacos de calamár, gambas, mero, mejillones, pasta de sémola de trigo Y cúrcuma) Salchichas(contiene sulfitos) [salchichas de carne de cerdo] Ensalada mezclum [mezcla de lechugas, zanahoria y remolacha] Fruta- Pan (contiene gluten) E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g
Semana 3.	Paella marinera (contiene pescado, crustáceo y molusco) (judías verdes, colorante, guisantes, sepia, gambas, mero, arroz) Pescadilla a la vizcaína (contiene pescado) (Pescadilla, cebolla, puerro, tomate frito) Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimienta y cebolla) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Sopa de pescado (contiene pescado, moluscos, crustáceos y gluten) (pasta de sémola dura, mero, colorante, calamares, zanahoria y cebolla) Tortilla de atún (contiene pescado y huevo) [huevo, patatas, atún, aceite, sal,] Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, pepino, cebolla y pimienta) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Potaje de alubias [alubias pintas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata] Hamburguesa mixta (contiene soja y sulfitos) (carne de cerdo, vacuno, aceite, sal,) Rodajas de tomate y lechuga. Fruta- Pan (contiene gluten) Yogurt (contiene leche) E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g	Fideos a la cazuela (contiene gluten) (Pasta de sémola dura, judías verdes, garrofón, zanahoria, champiñones) Alitas y muslitos de pollo al horno (pollo, aceite y sal) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Pasta integral con atún (contiene gluten y pescado) (pasta de sémola dura integral, tomate, atún y orégano) Varitas de merluza (contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado) (merluza, pan rallado, cebolla aceite) Ensalada de iceberg, zanahoria y lombarda. Fruta- Pan (contiene gluten) E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g
Semana 4	Arroz integral con setas y hortalizas [arroz, setas variadas, alcachofas, berenjena, zanahoria y cúrcuma] Solomillo con brócoli al vapor (solomillo de cerdo, aceite, sal, brócoli) Rodajas de tomate y lechuga. Fruta- Pan (contiene gluten) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Garbanzos estofados (Garbanzos, pimienta, patata, calabacín y berenjena) Caldereta de mero (contiene pescado) (patatas, tacos de mero, pimienta, cebolla, tomate troceado y berenjena) Yogurt (contiene leche) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Fideua de verduras (contiene gluten) [pasta de sémola de trigo, patata, berenjena, calabacín, cúrcuma pimienta rojo] Pops de queso (contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja) (queso, copos maíz, trigo y avena) Tomates cherry con aceite y sal Fruta- Pan (contiene gluten) E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Espirales con tomate (contiene gluten) [pasta de sémola de trigo, tomate y orégano] Magra de cerdo a la jardinera (tacos de magro de cerdo, judías verdes, guisantes, zanahoria y alcachofas) Fruta- Pan integral (contiene gluten) E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 97g	Crema de guisantes (Guisantes, patata, zanahoria y judías verdes) Tortilla de patatas(contiene huevo) (huevo, patatas, aceite) con dados de calabacín y de zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta- Pan (contiene gluten) E: 718Kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g
Semana 5	Sopa de verduras (contiene gluten) [pasta de sémola de trigo, patata, berenjena, calabacín, cúrcuma pimienta rojo] Tortilla francesa con lonchas de queso (contiene huevo y leche) (Huevo, aceite) Ensalada de piña (Lechuga, maíz y piña) Fruta- Pan integral (contiene gluten) E: 732kcal P: 34g L: 26g HC: 75g	Judías con verduras y almejas. (contiene moluscos) (alubias blancas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas, almejas) Calamares a la romana (contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado) (calamar, harina, pan rallado) Tomates cherry con aceite y sal Fruta- Pan (contiene gluten) E: 618 kcal P: 27 g L: 24 g HC: 87g	Macarrones con verduras (contiene gluten) (Pasta de sémola dura, berenjena, calabacín, cebolla, pimienta) Salmón en salsa verde (contiene pescado) (salmón, tomate, cebolla, perejil, aceite, sal) Gazpacho de fresas (tomate, pepino, fresas, cebolla, aceite y sal) Yogurt (contiene leche) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 848 kcal P:17 g L: 24 g HC: 93g	Arroz a banda (contiene pescado, moluscos, crustáceos) (mero, arroz colorante, calamares, gambas, mejillones, pimienta y cebolla) Pechuga a la plancha (pollo, aceite y sal) Pisto de verduras (patata, berenjena, calabacín, pimienta, aceite y sal) Fruta- Pan integral (contiene gluten) E: 646 kcal P: 37g L: 21 g HC: 53g	