

MENÚ DICIEMBRE 2025- ACADEMIA CEDES-HOY OS COCINO YO

	LUNES 1/15	MARTES 2,9,16	MIÉRCOLES 3,10,17	JUEVES 4,11,18	VIERNES 5,12,19
Semana 1.	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, pimiento y cebolla) Fruta- Pan integral (contiene gluten) E: 705 Kcal P: 29g L: 18,4g HC: 68g	Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, pimiento, 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	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) 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 calamar, 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	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) tomate cherry con aceite y sal Fruta- Pan (contiene gluten) E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g
Semana 2.	FESTIVO	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	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
Semana 3.	Arroz con verduras y almejas. (contiene moluscos) (arroz blanco, 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: 2 4 g HC: 87g	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 pimiento) Fruta- Pan (contiene gluten) E: 718 kcal P: 30g L: 2 4 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: 30g L: 23g HC: 97g	Fideua de verduras (contiene gluten) (berenjena, calabacín, cebolla, tomate, pimentón y pimientos verdes y rojos) 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	MENÚ ESPECIAL FIESTA NAVIDAD Espirales con tomate (contiene gluten) [pasta de sémola de trigo , tomate y orégano] Pops de pollo y queso (contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja) (queso, copos maíz, trigo y avena) TARTA DE CHOCOLATE (contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja y frutos secos)