

# 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.	<p><b>Arroz con calabacín y tomate</b> (arroz, calabacín tomate, aceite)</p> <p><b>Lomo adobado</b> (lomo de cerdo al horno y aceite de oliva)</p> <p><b>Ensalada murciana</b> (aceite, tomate, pepino, pimiento y cebolla)</p> <p><b>Fruta- Pan integral</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 705 Kcal P: 29g L: 18,4g HC: 68g</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (lentejas, cebolla, pimiento, coliflor, y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa</b> (contiene huevo) (Huevo, aceite)</p> <p><b>Ensalada mezclum</b> (mezclas de lechugas, tomate, pepino, aceite)</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>	<p><b>Paella marinera</b> (contiene pescado, crustáceo y molusco) (judías verdes, colorante, guisantes, sepias, gambas, mero, arroz)</p> <p><b>Pescadilla a la vizcaína</b> (contiene pescado) (Pescadilla, cebolla, puerro, tomate frito)</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p><b>Fideua de pescado</b> (contiene gluten, moluscos, crustáceos y pescado) (tacos de calamar, gambas, mero, mejillones, pasta de sémola de trigo Y cúrcuma)</p> <p><b>Salchichas</b>(contiene sulfitos) (salchichas de carne de cerdo)</p> <p><b>Ensalada mezclum</b> (mezcla de lechugas, zanahoria y remolacha)</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>	<p><b>Pasta integral con atún</b> (contiene gluten y pescado) (pasta de sémola dura integral, tomate, atún y orégano)</p> <p><b>Varitas de merluza</b> (contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado) (merluza, pan rallado, cebolla aceite) tomate cherry con aceite y sal</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g</p>
Semana 2.	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (contiene gluten) (caldo del cocido y pasta de sémola de trigo)</p> <p><b>Cocido completo</b> [garbanzos, judías verdes, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina, jamón]</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (contiene crustáceo, sulfitos y huevo) (arroz, tortilla, gambas, zanahoria, jamón y guisantes)</p> <p><b>Pechuga empanada</b> (contiene gluten, huevo, soja y leche) (pollo, harina, pan rallado)</p> <p><b>Tomates cherry con aceite y sal</b></p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> (alubias blancas, judías verdes, puerro, zanahoria, alcenas y patata)</p> <p><b>Tortilla de patatas</b>(contiene huevo) [huevo, patatas, aceite]</p> <p><b>Salmorejo</b> (contiene gluten) (tomate, ajo, pan y AOVE)</p> <p><b>Yogurt natural entero</b> (contiene leche)</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p><b>Lacitos con caballa</b> (contiene gluten y pescado) [pasta de sémola de trigo, tomate, caballa y orégano]</p> <p><b>Pollo asado</b> [jamoncitos de pollo, aceite y sal]</p> <p><b>Ensalada de piña</b> (Lechuga, maíz y piña)</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 846 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g</p>
Semana 3.	<p><b>Arroz con verduras y almejas.</b> (contiene moluscos) (arroz blanco, judías verdes, puerro, zanahoria, alcenas, almejas)</p> <p><b>Calamares a la romana</b> (contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado) (calamar, harina, pan rallado)</p> <p><b>Tomates cherry con aceite y sal</b></p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 618 kcal P: 27 g L: 24 g HC: 87g</p>	<p><b>Sopa de pescado</b> (contiene pescado, moluscos, crustáceos y gluten) (pasta de sémola dura, mero, colorante, calamares, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>Tortilla de atún</b> (contiene pescado y huevo) [huevo, patatas, atún, aceite, sal.]</p> <p><b>Ensalada de la huerta</b> (lechuga, tomate, pepino, cebolla y pimiento)</p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g</p>	<p><b>Potaje de alubias</b> [alubias pintas, judías verdes, puerro, zanahoria, alcenas y patata]</p> <p><b>Hamburguesa mixta</b> (contiene soja y sulfitos) (carne de cerdo, vacuno, aceite, sal.)</p> <p><b>Rodajas de tomate y lechuga.</b></p> <p><b>Fruta- Pan</b> (contiene gluten)</p> <p><b>Yogurt</b> (contiene leche)</p> <p>E: 818 Kcal P: 30g L: 23g HC: 97g</p>	<p><b>Fideua de verduras</b> (contiene gluten) (berenjena, calabacín, cebolla, tomate, pimentón y pimientos verdes y rojos)</p> <p><b>Magra de cerdo a la jardinera</b> (tacos de magro de cerdo, judías verdes, guisantes, zanahoria y alcachofas)</p> <p><b>Fruta- Pan integral</b> (contiene gluten)</p> <p>E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 97g</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL FIESTA NAVIDAD</b></p> <p><b>Espirales con tomate</b> (contiene gluten) [pasta de sémola de trigo, tomate y orégano]</p> <p><b>Pops de pollo y queso</b> (contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja) (queso, copos maíz, trigo y avena)</p> <p><b>TARTA DE CHOCOLATE</b> (contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja y frutos secos)</p>