

MENÚ ENERO 2026- ACADEMIA CEDES-HOY OS COCINO YO

	LUNES 12/19/26	MARTES 13/20/27	MIÉRCOLES 14/21/28	JUEVES 8/15/22/29	VIERNES 9/16/23/30
Semana 1.				Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, pimienta, coliflor, y tomate) Tortilla francesa <i>(contiene huevo)</i> (Huevo, aceite) Ensalada mezclum (mezclas de lechugas, tomate, pepino, aceite) Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g	Lacitos con caballa <i>(contiene gluten y pescado)</i> [pasta de sémola de trigo, tomate, caballa y orégano] Caldereta de lomo en salsa de verdura (lomo, zanahoria, calabacín, champiñones y aceite de oliva) Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimienta y cebolla) Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> Yogurt natural entero <i>(contiene leche)</i> E: 836 kcal P: 38 g L: 31 g HC: 53g
Semana 2.	Macarrones con verduras <i>(contiene gluten)</i> (Pasta de sémola dura, tomate frito, berenjena, calabacín, cebolla, pimienta) Salmón en salsa verde <i>(contiene pescado)</i> (salmón, perejil, aceite, sal) Ensalada de piña (Lechuga, maíz y piña) Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 846 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g	Sopa de cocido <i>(contiene gluten)</i> (caldo del cocido y pasta de sémola de trigo) Cocido completo [garbanzos, judías verdes, zanahoria, cardo, puerro, huesos, gallina y jamón] Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g	Arroz tres delicias <i>(contiene crustáceo, sulfitos y huevo)</i> (arroz, tortilla, gambas, zanahoria, jamón y guisantes) Pechuga empanada <i>(contiene gluten, huevo, soja y leche)</i> (pollo, harina, pan rallado) Tomates cherry con aceite y sal Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> 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 <i>(contiene huevo)</i> [huevo, patatas, aceite] Salmorejo <i>(contiene gluten)</i> (tomate, ajo, pan y AOVE) Yogurt natural entero <i>(contiene leche)</i> Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Fideua de mero <i>(contiene gluten, moluscos, crustáceos y pescado)</i> (tacos de mero, mejillones, pasta de sémola de trigo Y cúrcuma) Salchichas <i>(contiene sulfitos)</i> [salchichas de carne de cerdo] Ensalada mezclum [mezcla de lechugas, zanahoria y remolacha] Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g
Semana 3.	Paella marinera <i>(contiene pescado, crustáceo y molusco)</i> (judías verdes, colorante, guisantes, sepia, gambas, mero, arroz) Pescadilla a la vizcaína <i>(contiene pescado)</i> (Pescadilla, cebolla, puerro, tomate frito) Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimienta y cebolla) Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Sopa de pescado <i>(contiene pescado, moluscos, crustáceos y gluten)</i> (pasta de sémola dura, mero, colorante, calamares, zanahoria y cebolla) Tortilla de atún <i>(contiene pescado y huevo)</i> [huevo, patatas, atún, aceite, sal,] Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, pepino, cebolla y pimienta) Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> 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 <i>(contiene soja y sulfitos)</i> (carne de cerdo, vacuno, aceite, sal,) Rodajas de tomate y lechuga. Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> Yogurt <i>(contiene leche)</i> E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g	Fideos a la cazuela <i>(contiene gluten)</i> (Pasta de sémola dura, judías verdes, garrofón, zanahoria, champiñones) Alitas y muslitos de pollo al horno (pollo, aceite y sal) Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Pasta integral con verduras y atún <i>(contiene gluten y pescado)</i> (pasta de sémola dura integral, tomate, pimienta, calabacín, atún y orégano) Varitas de merluza <i>(contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado)</i> (merluza, pan rallado, cebolla aceite) Ensalada de iceberg, zanahoria y lombarda. Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> 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 <i>(contiene gluten)</i> E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g	Garbanzos estofados (Garbanzos, pimienta, patata, calabacín y berenjena) Merluza con pisto de verduras <i>(contiene pescado)</i> (merluza, aceite y sal) Pisto de verduras (patata, berenjena, calabacín, pimienta, aceite y sal) Yogurt <i>(contiene leche)</i> Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Fideua de verduras <i>(contiene gluten)</i> (pasta de sémola de trigo, patata, berenjena, calabacín, cúrcuma pimienta rojo) Pops de queso <i>(contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja)</i> (queso, copos maíz, trigo y avena) Tomates cherry con aceite y sal Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 718 kcal P: 30 g L: 24 g HC: 87g	Espirales con tomate <i>(contiene gluten)</i> (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 <i>(contiene gluten)</i> E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 97g	Sopa de verduras <i>(contiene gluten)</i> (pasta de sémola de trigo, patata, berenjena, calabacín, cúrcuma pimienta rojo) Tortilla de patatas <i>(contiene huevo)</i> (huevo, patatas, aceite) con dados de calabacín y de zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 718Kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g