

MENÚ MARZO 2026- ACADEMIA CEDES-HOY OS COCINO YO

	LUNES 2/9/16/23	MARTES 3/10/17/24	MIÉRCOLES 4/11/18/25	JUEVES 5/12/19/26	VIERNES 3/10/17/24/31
Semana 1	<p>Lacitos con caballa (<i>contiene gluten y pescado</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) [pasta de sémola de trigo, tomate, caballa y orégano]</p> <p>Pescadilla a la vizcaina (<i>contiene pescado</i>) (Pescadilla, cebolla, puerro, tomate frito)</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 846 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g</p>	<p>Sopa de cocido (<i>contiene gluten</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (caldo del cocido y pasta de sémola de trigo)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, judías verdes, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina, jamón)</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g</p>	<p>Arroz integral con guisantes y tomate (arroz, guisantes, tomate frito)</p> <p>Pechuga empanada (<i>contiene gluten, huevo, soja y leche</i>) (pollo, harina, pan rallado)</p> <p>Tomates cherry con aceite y sal</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Alubias blancas estofadas (alubias blancas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata)</p> <p>Tortilla francesa (<i>contiene huevo</i>) (Huevo, aceite)</p> <p>Salmorejo (<i>contiene gluten</i>) (tomate, ajo, pan y AOVE)</p> <p>Yogurt natural entero (<i>contiene leche</i>) Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Fideua de pescado (<i>contiene gluten, moluscos, crustáceos y pescado</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (tacos de calamar, gambas, mero, mejillones, pasta de sémola de trigo y cúrcuma)</p> <p>Salchichas (<i>contiene sulfitos</i>) (salchichas de carne de cerdo)</p> <p>Ensalada mezclem (mezcla de lechugas, zanahoria y remolacha)</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>
Semana 2	<p>Paelia marinera (<i>contiene pescado, crustáceo y molusco</i>) (judías verdes, guisantes, sepia, gambas, mero, arroz)</p> <p>Pollo asado con patatas (Jamonicitos de pollo, patatas, aceite y sal)</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Sopa de pescado (<i>contiene pescado, moluscos, crustáceos y gluten</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (pasta de sémola dura, mero, colorante, calamares, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de atún (contiene pescado y huevo) (huevo, patatas, atún, aceite, sal)</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, pepino, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 718 kcal P: 30 g L: 2.4 g HC: 87g</p>	<p>Fideos a la cazuela (trazas de huevo, soja y mostaza) (Pasta de sémola dura, judías verdes, garroón, zanahoria, champiñones)</p> <p>Pops de queso (contiene huevo, gluten y leche, trazas de soja) (queso, copos maíz, trigo y avena)</p> <p>Tomates cherry con aceite y sal</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) Yogurt natural entero (<i>contiene leche</i>) E: 718 kcal P: 30 g L: 2.4 g HC: 87g</p>	<p>Potaje de alubias (alubias pinias, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata)</p> <p>Hamburguesa mixta (<i>contiene soja y sulfitos</i>) (carne de cerdo, vacuno, aceite, sal)</p> <p>Rodajas de tomate y lechuga.</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g</p>	<p>Pasta integral con atún (<i>contiene gluten y pescado</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (pasta de sémola dura integral, tomate, atún y orégano)</p> <p>Varitas de merluza (<i>contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado</i>) (merluza, pan rallado, cebolla aceite)</p> <p>Ensalada de iceberg, zanahoria y lombarda.</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g</p>
Semana 3	<p>Arroz integral con setas y hortalizas (arroz, setas variadas, alcachofas, berenjena, zanahoria y cúrcuma)</p> <p>Solomillo con brócoli al vapor (solomillo de cerdo, aceite, sal, brócoli)</p> <p>Rodajas de tomate y lechuga.</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Garbanzos estofados (Garbanzos, pimiento, patata, calabacín y berenjena)</p> <p>Caldereta de mero (<i>contiene pescado</i>) (patatas, tacos de mero, pimiento, cebolla, tomate frito)</p> <p>Yogurt natural entero (<i>contiene leche</i>) Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 718 kcal P: 30 g L: 2.4 g HC: 87g</p>	<p>Fideua de verduras (<i>contiene gluten</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (pasta de sémola de trigo, patata, berenjena, calabacín, cúrcuma pimiento rojo)</p> <p>Alitas y muslitos de pollo al horno (pollo, aceite y sal)</p> <p>Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimiento y cebolla)</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 718 kcal P: 30 g L: 2.4 g HC: 87g</p>	<p>Espirales con tomate (<i>contiene gluten</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (pasta de sémola de trigo, tomate y orégano)</p> <p>Magra de cerdo a la jardinera (tacos de magro de cerdo, judías verdes, guisantes, zanahoria y alcachofas)</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 746 kcal P: 37g L: 27 g HC: 97g</p>	<p>Crema de guisantes (Guisantes, patata, zanahoria y judías verdes)</p> <p>Tortilla de patatas (<i>contiene huevo</i>) (huevo, patatas, aceite)</p> <p>con dados de calabacín y de zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 718Kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g</p>
Semana 4	<p>Sopa de verduras (<i>contiene gluten</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (calabacín, cúrcuma pimiento rojo)</p> <p>Tortilla francesa (<i>contiene huevo</i>) (Huevo, aceite)</p> <p>Ensalada de quinoa (quinoa, pimiento, maíz, cebolla)</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 732Kcal P: 34g L: 26g HC: 75g</p>	<p>Judías con verduras y almejas. (<i>contiene moluscos</i>) (alubias blancas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas, almejas)</p> <p>Merluza en salsa marinera con patatas (<i>contiene pescado</i>) (merluza, tomate, ajo, cebolla, puerro, aceite, sal, y patatas)</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 618 kcal P: 27 g L: 2.4 g HC: 87g</p>	<p>Macarrones integrales BIO con verduras (<i>contiene gluten</i>) (trazas de huevo, soja y mostaza) (Pasta de sémola dura, espinaca y tomate)</p> <p>Salmón con patillada (<i>contiene pescado</i>) (salmón, patata, pimiento, calabacín berenjena)</p> <p>Gazpacho andaluz (tomate, pepino, fresas, cebolla, aceite y sal)</p> <p>Yogurt natural entero (<i>contiene leche</i>) Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 848 kcal P: 17 g L: 2.4 g HC: 93g</p>	<p>Arroz a banda (<i>contiene pescado, moluscos, crustáceos</i>) (mero, arroz colorante, calamares, gambas, mejillones, pimiento y cebolla)</p> <p>Pechuga a la plancha (pollo, aceite y sal)</p> <p>Pisto de verduras (patata, berenjena, calabacín, pimiento, aceite y sal)</p> <p>Fruta- Pan (<i>contiene gluten</i>) E: 646 kcal P: 37g L: 21 g HC: 53g</p>	<p>Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, pimiento, coliflor, y tomate)</p> <p>Lomo adobado (lomo de cerdo al horno y aceite de oliva)</p> <p>Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimiento y cebolla)</p> <p>Fruta- Pan integral (<i>contiene gluten</i>) E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>

ACADEMIA CEDES. HOY OS COCINO YO. DIETA SALUDABLE

COMIDA SALUDABLE, SOSTENIBLE Y ECOLÓGICA CÓMO COCINAMOS Y QUÉ COMPRAMOS

MÁS DE LA MITAD DE FRUTAS Y HORTALIZAS de nuestro menú SON FRESCAS Y DE TEMPORADA.

Se potencia la comida de proximidad procurando que las verduras y alimentos sean de temporada y de proximidad y así ayudaremos al comercio local, evitaremos la sobreexplotación de recursos y reduciremos nuestra huella de carbono

LAS TÉCNICAS CULINARIAS UTILIZADAS SERÁN HORNO, VAPOR, HERRIDO Y SOFRITOS.

TODAS LAS LEGUMBRES UTILIZADAS SON SECAS. PUESTAS EN REMOJO EL DÍA ANTERIOR, ECOLÓGICAS Y DE PRODUCTORES LOCALES. COCINADAS EN OLLA CONVENCIONAL.

Priorizamos la compra de alimentos en cuya producción se hayan respetado las normas de producción integrada, como el estándar MSC, la certificación ASC o similares

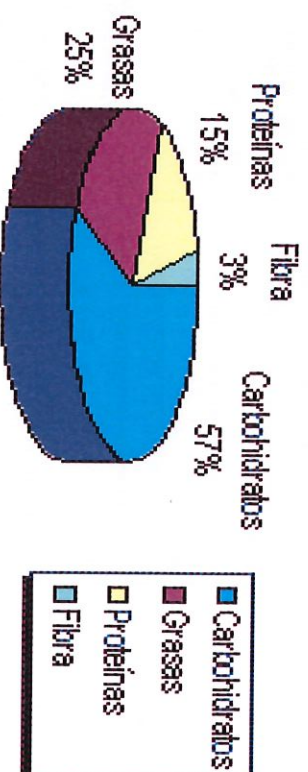
El aceite utilizado para aliñar las ensaladas será aceite de oliva virgen o virgen extra y para cocinar y freír se utiliza siempre aceite de oliva.

Se utiliza sal yodada y en cantidad reducida en las preparaciones, sustituyéndose por el uso de especias como alternativa

Incluimos en el menú alimentos ecológicos. Se ofrece al alumnado pan integral dos días en semana, y algún tipo de pasta o arroz integral unos 2-4 días al mes

NUNCA se usa en las elaboraciones concentrados de caldo o similares.

La dieta equilibrada (RDA)



SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
Pasta, arroz o legumbres	Verduras cocinadas o ensalada
Carne	Pescado o huevo
pescado	Carne magra
nuevo	Carne o pescado
fruta	Lácteo o fruta
lácteo	fruta