

MENÚ MAYO DE 2026- ACADEMIA CEDES-HOY OS COCINO YO

	LUNES 4/11/18/25	MARTES 5/12/19/26	MIÉRCOLES 6/13/20/27	JUEVES 7/14/21/28	VIERNES 8/15/22/29
Semana 1	<p>Arroz integral con verduras y setas (arroz integral, setas variadas, pimienta, berenjena y calabacín)</p> <p>Tortilla de patatas <i>(contiene huevo)</i> (huevo, patatas, aceite) con dados de calabacín y de zanahoria)</p> <p>Salmorejo <i>(contiene gluten)</i> (tomate, ajo, pan y AOVE)</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 863 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g</p>	<p>Patatas en caldo con zanahoria y repollo (caldo del cocido, patatas zanahoria baby y repollo fresco)</p> <p>Cocido completo [garbanzos, judías verdes, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina, jamón]</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>Pechuga empanada <i>(contiene gluten, huevo, soja y leche)</i> (pollo, harina, pan rallado)</p> <p>Tomates cherry con aceite y sal</p> <p>yogurt natural entero <i>(contiene leche)</i></p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 792 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g</p>	<p>Pasta con tomate y queso manchego <i>(contiene gluten, leche, trazas de huevo, soja y mostaza)</i> [pasta de sémola de trigo, queso manchego rallado, tomate y orégano]</p> <p>Merluza en salsa marinera <i>(contiene pescado)</i> (merluza, tomate, ajo, cebolla, puerro, aceite, sal, y patatas)</p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Ensalada campera con caballa, maíz y aceitunas negras (patatas cocidas, judías verdes, maíz, zanahoria rallada, aceitunas)</p> <p>Guisantes con albóndiguillas y tomate (guisantes, carne de cerdo, ajo, perejil, tomate frito)</p> <p>Ensalada de brotes tiernos y pepino</p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g</p>
Semana 2	<p>Caldereta de emperador <i>(contiene pescado, crustáceo y molusco)</i> (patatas, gambas, calamares, mejillones, tacos de emperador)</p> <p>Lomo adobado (lomo de cerdo al horno y aceite de oliva)</p> <p>Ensalada murciana (aceite, tomate, pepino, pimienta y cebolla)</p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Garbanzos estofados (Garbanzos, pimienta, patata, calabacín y berenjena)</p> <p>Tortilla francesa <i>(contiene huevo)</i> (Huevo, aceite)</p> <p>Gazpacho andaluz (tomate, pepino, cebolla, aceite y sal)</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 718 kcal P: 30 g L: 2 4 g HC: 87g</p>	<p>Pasta BIO integral con tomate <i>(contiene gluten, trazas de huevo, soja y mostaza)</i> [pasta de sémola de trigo duro integral, tomate y orégano]</p> <p>Pescadilla a la vizcaína <i>(contiene pescado)</i> (Pescadilla, cebolla, puerro, tomate frito)</p> <p>Yogurt natural entero <i>(contiene leche)</i></p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g</p>	<p>Arroz a banda <i>(contiene pescado, moluscos, crustáceos)</i> (mero, arroz colorante, calamares, gambas, mejillones, pimienta y cebolla)</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 integral <i>(contiene gluten)</i> E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g</p>	<p>Ensalada de fusilli de garbanzos con caballa <i>(contiene trazas de huevo, soja y mostaza, y pescado)</i> [harina de garbanzos, tomate, caballa y orégano, brotes tiernos, pimienta asado]</p> <p>Pechuga a la plancha (pollo, aceite y sal)</p> <p>Pisto de verduras (patata, berenjena, calabacín, pimienta, aceite y sal)</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g</p>
Semana 3	<p>Pasta con tomate <i>(contiene gluten, trazas de huevo, soja y mostaza)</i> [pasta de sémola de trigo, tomate y orégano]</p> <p>Tortilla de patatas <i>(contiene huevo)</i> (huevo, patatas, aceite)</p> <p>Espinacas al vapor con ajo.</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g</p>	<p>Lentejas con verduras (lentejas, cebolla, pimienta, coliflor, y tomate)</p> <p>Salmón con parrillada <i>(contiene pescado)</i> (salmón, patata, pimienta, calabacín berenjena)</p> <p>Yogurt natural entero <i>(contiene leche)</i></p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g</p>	<p>Crema de verduras (guisantes, zanahoria, judías verdes, patata)</p> <p>Salchichas <i>(contiene sulfitos)</i> [salchichas de carne de cerdo]</p> <p>Ensalada mezclum [mezcla de lechugas, zanahoria y remolacha]</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g</p>	<p>Potaje marinero. <i>(contiene pescado, crustáceos, moluscos)</i> (alubias, gambas, calamares, mejillones, tacos de emperador)</p> <p>Pollo asado con patatas (Jamoncitos de pollo, patatas, aceite y sal)</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, pepino, y pimienta)</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 846 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g</p>	<p>Arroz integral con setas y hortalizas [arroz, setas variadas, alcachofas, berenjena, zanahoria y cúrcuma]</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 <i>(contiene gluten)</i> E: 718Kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g</p>
Semana 4	<p>Guisado de carne con Menestra de verduras (patatas, zanahorias guisantes, judías, y espárragos)</p> <p>Merluza en salsa verde <i>(contiene pescado)</i> (merluza, ajo, perejil, aceite, sal)</p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 732kcal P: 34g L: 26g HC: 75g</p>	<p>Pasta BIO integral con tomate <i>(contiene gluten, trazas de huevo, soja y mostaza)</i> [pasta de sémola de trigo duro integral, tomate y orégano]</p> <p>Bolitas de queso <i>(contiene huevo, gluten, leche y soja)</i> (queso, copos de AVENA, maíz, trigo)</p> <p>Ensalada de iceberg, zanahoria y lombarda.</p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 618 kcal P: 27 g L: 2 4 g HC: 87g</p>	<p>Potaje de alubias pintas [alubias pintas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata]</p> <p>Alitas y muslitos al horno (alas y muslos de pollo, aceite y sal)</p> <p>Ensalada de piña y maíz</p> <p>Yogurt natural entero <i>(contiene leche)</i></p> <p>Fruta- Pan integral <i>(contiene gluten)</i> E: 848 kcal P: 17 g L: 24 g HC: 93g</p>	<p>Arroz de verduras (arroz, coliflor, pimienta, berenjena y calabacín)</p> <p>Ensalada de quinoa con tortilla francesa <i>(contiene huevo)</i> (quinoa, pimienta, maíz, cebolla) (Huevo, aceite)</p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 646 kcal P: 37g L: 21 g HC: 53g</p>	<p>Ensalada de helices de lenteja roja con atun <i>(contiene soja y pescado)</i> [harina de lenteja roja, tomate, caballa y orégano]</p> <p>Solomillo con brócoli al vapor (solomillo de cerdo, aceite, sal, brócoli)</p> <p>Rodajas de tomate y lechuga.</p> <p>Fruta- Pan <i>(contiene gluten)</i> E: 818 kcal P: 27 g L: 2 4 g HC: 87g</p>