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

	LUNES 9/16/23	MARTES 3/10/17/24	MIÉRCOLES 4/11/18/25	JUEVES 5/12/19/26	VIERNES 6/13/20/27
Semana 1	FESTIVO	**Lentejas con verduras** (lentejas, cebolla, pimiento, coliflor, y tomate) **Tortilla de patatas***(contiene huevo)* (**huevo**, patatas, aceite] **Ensalada de la huerta** **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 718 kcal P: 30 g L: 2 4 g HC: 87g**	**Pasta BIO integral con tomate** *(contiene gluten, trazas de huevo, soja y mostaza)* [**pasta de sémola de trigo duro integral**, tomate y orégano] **Pescadilla a la vizcaína** *(contiene pescado)* (Pescadilla, cebolla, puerro, tomate frito) **Yogurt natural entero (***contiene leche)* **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g**	**Arroz a banda** *(contiene pescado, moluscos, crustáceos, trazas de soja)* (arroz, colorante, **calamares**, gambas, mejillones, pimiento y cebolla) **Hamburguesa mixta** *(contiene soja y sulfitos)* (carne de cerdo, vacuno, aceite, sal,) **Rodajas de tomate y lechuga.** **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g**	**Alubias blancas estofadas** (alubias blancas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata) **Pechuga a la plancha** (pollo, aceite y sal) **Pisto de verduras** (patata, berenjena, calabacín, pimiento, aceite y sal) **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g**
Semana 2	**Ensalada campera con caballa, maíz y aceitunas negras** (patatas cocidas, judías verdes, maíz, zanahoria rallada, aceitunas) **Lomo adobado** (lomo de cerdo al horno y aceite de oliva] **Ensalada murciana** **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g**	**Patatas en caldo con zanahoria y repollo** (caldo del cocido, patatas zanahoria baby y repollo fresco) **Cocido completo** [garbanzos, judías verdes, zanahoria, cardo, puerro, huesos, tocino, gallina, jamón] **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g**	**Pasta con tomate y queso manchego** *(contiene gluten, leche, trazas de huevo, soja y mostaza)* [**pasta de sémola de trigo**, queso manchego rallado, tomate y orégano] **Merluza en salsa marinera** *(contiene pescado)* (**merluza**, tomate, ajo, cebolla, puerro, aceite, sal, y patatas) **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g**	**Fusilli de lenteja roja con caballa** *(contiene trazas de huevo, soja y mostaza, y pescado)* [**harina de lentejas**, tomate, **caballa** y orégano, pimiento] **Pechuga empanada** *(contiene gluten, huevo, soja y leche)* (pollo, **harina, pan rallado**) **Tomates cherry con aceite y sal** **yogurt natural entero (***contiene leche)* **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 792 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 96g**	**Arroz integral con verduras y setas** (arroz integral, setas variadas, pimiento, berenjena y calabacín) **Tortilla francesa con lonchas de queso** *(contiene huevo y leche)* (**Huevo**, aceite) **Gazpacho andaluz** **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 738 kcal P: 39g L: 19g HC: 48g**
Semana 3	**Pasta integral con tomate** *(contiene gluten, trazas de huevo, soja y mostaza)* [**pasta de sémola integral de trigo**, tomate y orégano] **Espinacas al vapor con tortilla***(contiene huevo)* (**huevo**, patatas, aceite] **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 963 kcal P: 44 g L: 32 g HC: 78g**	**Fritada de garbanzos** (Garbanzos, pimiento, patata, calabacín y berenjena) **Salmón con parrillada** ***(contiene pescado)*** (salmón, patata, pimiento, calabacín berenjena) **Yogurt natural entero** *(contiene leche)* **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 818 Kcal P: 30 g L: 23g HC: 97g**	**Crema de zanahoria** (guisantes, zanahoria, judías verdes, patata) **Salchichas***(contiene sulfitos)* [salchichas de carne de cerdo] **Ensalada mezclum** **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 732 kcal P: 41 g L: 31 g HC: 53g**	**Potaje marinero. *(contiene pescado, crustáceos, moluscos)*** (alubias, verduras variadas **gambas, calamares, mejillones)** **Pollo asado con patatas** (Jamoncitos de pollo, patatas, aceite y sal) **Ensalada de la huerta** **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 846 kcal P: 37g L: 27 g HC: 67g**	**Paella de verduras** [arroz, , alcachofas, judías, garrofon berenjena, zanahoria y cúrcuma] **Varitas de merluza** *(contiene gluten, huevo, trazas de leche, crustáceos, moluscos y pescado)*) **Ensalada de iceberg, zanahoria y** **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 718Kcal P: 21g L: 21 g HC: 68g**

Semana 4	**Guisado de carne con Menestra de verduras** (patatas, zanahorias guisantes, judías, y espárragos) **Merluza en salsa verde (***contiene pescado)* (**merluza**, ajo, perejil, aceite, sal) **Ensalada de brotes tiernos y pepino** **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 732kcal P: 34g L: 26g HC: 75g**	**Pasta BIO integral con tomate** *(contiene gluten, trazas de huevo, soja y mostaza)* [**pasta de sémola de trigo duro integral**, tomate y orégano] **Guisantes con albóndiguitas y tomate** (guisantes, carne de cerdo, ajo, perejil, tomate frito) **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 618 kcal P: 27 g L: 2 4 g HC: 87g**	**Potaje de alubias pintas** [alubias pintas, judías verdes, puerro, zanahoria, acelgas y patata] **Alitas y muslitos al horno** (alas y muslos de pollo, aceite y sal) **Ensalada de piña y maíz** **Yogurt natural entero** *(contiene leche)* **Fruta- Pan integral** *(contiene gluten)* **E: 848 kcal P:17 g L: 24 g HC: 93g**	**Arroz de verduras** (arroz, coliflor, pimiento, berenjena y calabacín) **Ensalada de quínoa con tortilla francesa** *(contiene huevo)* (quínoa, pimiento, maíz. cebolla) (**Huevo**, aceite) **Fruta- Pan** *(contiene gluten)* **E: 646 kcal P: 37g L: 21 g HC: 53g**	**Hélices de garbanzos con atún** *(contiene soja y pescado)* [**harina de garbanzos**, tomate, **atún** y orégano] **Solomillo con brócoli al vapor** (solomillo de cerdo, aceite, sal, brócoli) **Rodajas de tomate y lechuga.** **Fruta- Pan integral***(contiene gluten)* **E: 818 kcal P: 27 g L: 2 4 g HC: 87g**