



Menú Noviembre



Panalito de ensalada

(lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel)

Arroz zángano

(con setas y calabaza)

Lomo con piñamiel zumbante



(con salsa de piña y miel)



Néctar de fresa

(lácteo)

En Noviembre, conocer a la familia de ABJota nos ayudará a profundizar en valores de cooperación y autonomía





Menú Novembre

Bresca d'ensalada



(encisam, remolatxa, cogombre, dacsà amb
vinagreta de mel)

Arròs abellot

(amb bolets i carabassa)

Llom amb pinyamel brunzant

(amb salsa de pinya i mel)



Nèctar de maduixa (lacti)



Al Novembre, Conèixer a la família d'ABJota ens
ajudarà a aprofundir en valors de cooperació i
autonomia





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria</p> <p>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza al estilo all i pebre</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda</p> <p>Olleta de alubias pintas estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino</p> <p>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones integrales pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino</p> <p>Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria</p> <p>Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p>Panelito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel</p> <p>★ Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>★ Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel</p> <p>Néctar de fresa</p> <p>CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Fricandó de ave pavo al horno con verduras y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Ensalada variada con atún</p> <p>Arroz ECO a la cubana con huevo frito con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado al eneldo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

El 24 de Noviembre se servirá PAN DE CENTENO

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50% de las frutas y verduras son ECOLOGICAS procedentes de la Unión de

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático

✳️ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ⁰² Estofat de lletilles ECO amb moniato de temporada Rodanxa de lluç arrebossat Fruita <i>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacs ⁰³ Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacs saltada al forn Fruita <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria ⁰⁶ Crema de safanòria i taronja al toc de gingebre Mangondilles en salsa de tomaca al forn Fruita <i>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives ⁰⁷ Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lluç a l' estil all i pebre Fruita <i>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, cogombre, dacs, llombarda ⁰⁸ Olleta de fesols pintes estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó Remenat d'ou i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</i>	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives ⁰⁹ Arròs ECO al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons Fruita i iogurt <i>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ¹⁰ Ranxo canari amb cigrons i fideus Llom amb salsa de verdures al romaní al forn Fruita <i>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria ¹³ Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacs Fruita <i>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, cogombre, dacs, llombarda ¹⁴ Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou Pernillets de pollastre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita <i>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives ¹⁵ Arròs ECO melós amb coliflor i verdures de temporada Abadejo amb salsa meri al forn amb all i julivert Fruita <i>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca ¹⁶ Macarrons integrals pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ¹⁷ Crema de llegums con verdures Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita <i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ²⁰ Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria ²¹ Guisat de fesols juliana amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Delícies de calamar Fruita <i>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</i>	Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacs amb vinagreta de mel ²² Arròs abellot amb bolets i carabassa Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinya i mel Nèctar de maduixa Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ²³ Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Carxofes a la llima i rollet de vedella. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives ²⁴ MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro Mossets d'HEURA al forn amb creïlles Mossets vegetals al forn Fruita <i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ²⁷ Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Llom saxònia amb salsa de ceba al forn Fruita <i>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, cogombre, dacs, llombarda ²⁸ Espaguetis ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge Lluç rostit al forn amb hortalisses Fruita <i>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives ²⁹ Cassoulet de cigrons amb hortalisses Fricandó d' au titot al forn amb verdurettes y creïlles Fruita <i>SOPAR: Crema de verduras i pollastre a la taronja Fruita</i>	Amanida variada amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives ³⁰ Arròs ECO a la cubana amb ou fregit amb tomaca iogurt Fruita <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</i>	



Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

“L’orquestra d’ABJota”

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

El 24 de Novembre es servirà PA DE SÈGOL.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja.

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50% de las frutas y verduras son ecológicas procedentes de la Unión de

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa es realitza per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria
			Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con fideos
			Rodaja de merluza rebozada	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado
			Fruta	al horno Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda		Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
6	7	8	9	10
Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre	Macarrones ECO a la provenza	Olleta de alubias pintas	Ensalada completa	Potaje de garbanzos vegetales
	con verduras y hierbas aromáticas	con zanahoria, calabacín y pimiento	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	con hortalizas
Albondigas de ave en salsa de tomate	Filete de merluza al estilo all i pebre	Revuelto de huevo y calabacín	Arroz ECO al horno con pollo	Muslo de pollo con salsa de verduras al romero
al horno Fruta	Fruta	Fruta	Fruta y yogur	al horno Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
13	14	15	16	17
Estofado de lentejas	Sopa de ave con estrellitas	Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada	Macarrones integrales pomodoro	Crema de legumbres
con hortalizas			con tomate, calabacín y puerro	con verduras
Filete de merluza rebozada casera	Jamoncitos de pollo a la santanderina	Filete de abadejo en salsa mery	Tortilla francesa	Pizza de atún
Fruta	al horno con salsa de hortalizas Fruta	al horno con ajo y perejil Fruta	Fruta	con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz
20	21	22	23	24
Sopa de ave con letras	Guisado de alubias juliana	Arroz ECO de otoño con setas y calabaza	Garbanzos camperos	Macarrones ECO estilo napolitana
	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con cebolla, zanahoria y puerro	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Hamburguesa de ave con samfaina	Delicias de calamar	Pavo con salsa de piña y miel	Tortilla de patata	Bocaditos de heura con patatas
al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Fruta	al horno Yogur	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz		
27	28	29	30	
Lentejas a la jardinera	Espaguetis salteados con pollo	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada variada con atún	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con tomate y queso		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso y olivas	
Muslo de pollo en salsa de cebolla	Rustidera de merluza	Fricandó de ave	Arroz ECO a la cubana con huevo	
al horno Fruta	al horno Fruta	pavo al horno Fruta	Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria
			Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada	Sopa minestrone con fideos
			Filete de abadejo rebozado casero	sopa de verduras
			con harina de maíz	Pisto asado con guisantes
			Fruta	al horno
				Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda		Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
6	7	8	9	10
Crema de verduras	Macarrones ECO a la provenza	Olleta de alubias pintas	Ensalada completa	Potaje de garbanzos vegetales
	con verduras y hierbas aromáticas	con zanahoria, calabacín y pimiento	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	
Pescado blanco al horno	Filete de merluza al estilo all i pebre	Revuelto de huevo y calabacín	Arroz ECO con setas	Tortilla francesa
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta y gelatina	Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
13	14	15	16	17
Estofado de lentejas	Sopa juliana con estrellitas	Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada	Macarrones integrales pomodoro	Crema de legumbres
con hortalizas	sopa de verduras		con tomate, calabacín y puerro	con verduras
Filete de merluza rebozada casera	Garbanzos salteados con arroz y tomate	Filete de abadejo en salsa mery	Tortilla francesa	Panini casero con tomate y atún
con harina de maíz	Fruta	al horno con ajo y perejil	Fruta	SIN QUESO
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz
20	21	22	23	24
Sopa minestrone con letras	Guisado de alubias juliana	Arroz ECO de otoño con setas	Garbanzos camperos	Macarrones ECO estilo napolitana
sopa de verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con cebolla, zanahoria y puerro	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Pescado blanco al caldo corto	Filete de abadejo rebozado casero	Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel	Tortilla de patata	Bocaditos de heura con patatas
Fruta	con harina de maíz	al horno	Fruta	Fruta
Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz		
27	28	29	30	
Lentejas a la jardinera	Espaguetis salteados con hortalizas	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada variada con atún	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con tomate		lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	
Tortilla francesa	Rustidera de merluza	Pisto asado con guisantes	Arroz ECO a la cubana con huevo	
Fruta	al horno	al horno	Alpro de chocolate	
Fruta	Fruta	Fruta		

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	Sopa de ave con fideos
			Filete de merluza al caldo corto <small>al horno</small>	Muslo de pollo al horno
			Yogur natural	Yogur natural
6	7	8	9	10
Crema de zanahoria	Pasta hervida	Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	Arroz ECO blanco al horno	Crema de patata
Muslo de pollo al horno	Filete de merluza al vapor	Tortilla francesa	Pechuga de pollo en su jugo	Jamón york y queso
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
13	14	15	16	17
Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	Sopa de ave con estrellitas	Arroz ECO hervido	Pasta hervida	Crema de zanahoria
Filete de merluza a la plancha	Jamoncitos de pollo rustidos	Filete de abadejo al caldo corto	Tortilla francesa	Jamón york y queso
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
20	21	22	23	24
Sopa de ave con letras	Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	Arroz ECO blanco al horno	Crema de patata	Pasta hervida
Jamón york y queso	Filete de abadejo al caldo corto	Jamón york y queso	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
27	28	29	30	
Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	Pasta hervida	Crema de zanahoria	Arroz ECO hervido	
Jamón york y queso	Rustidera de merluza <small>al horno</small>	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla francesa	
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada	Sopa minestrone con fideos
			Rodaja de merluza rebozada	Pisto asado con guisantes
			Fruta	al horno Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda		Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
6 Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre	7 Macarrones ECO a la provenza	8 Olleta de alubias pintas	9 Ensalada completa	10 Potaje de garbanzos vegetales
	con verduras y hierbas aromáticas	con zanahoria, calabacín y pimienta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	con hortalizas
Hamburguesa falafel en salsa de tomate	Filete de merluza al estilo all i pebre	Revuelto de huevo y calabacín	Arroz ECO con setas	Tortilla francesa
al horno Fruta	Fruta	Fruta	Fruta y yogur	Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
13 Estofado de lentejas	14 Sopa juliana con estrellitas	15 Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada	16 Macarrones integrales pomodoro	17 Crema de legumbres
con hortalizas	sopa de verduras		con tomate, calabacín y puerro	con verduras
Filete de merluza rebozada casera	Garbanzos salteados con arroz y tomate	Filete de abadejo en salsa mery	Tortilla francesa	Pizza de atún
Fruta	Fruta	al horno con ajo y perejil Fruta	Fruta	con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz
20 Sopa minestrone con letras	21 Guisado de alubias juliana	22 Arroz ECO de otoño con setas y calabaza	23 Garbanzos camperos	24 Macarrones ECO estilo napolitana
sopa de verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con cebolla, zanahoria y puerro	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Hamburguesa de falafel con samfaina	Delicias de calamar	Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel	Tortilla de patata	Bocaditos de heura con patatas
Fruta	Fruta	al horno Yogur	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz		
27 Lentejas a la jardinera	28 Espaguetis salteados con hortalizas	29 Cassoulet de alubias con hortalizas	30 Ensalada variada con atún	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con tomate		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso y olivas	
Tortilla francesa	Rustidera de merluza	Pisto asado con guisantes	Arroz ECO a la cubana con huevo	
Fruta	al horno Fruta	al horno Fruta	Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria
			Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con fideos
			Filete de merluza al caldo corto	Muslo de pollo a las hierbas provenzales
			al horno	al horno
			Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda		Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
6	7	8	9	10
Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre	Macarrones ECO a la provenza	Olleta de alubias pintas	Ensalada completa	Potaje de garbanzos vegetales
	con verduras y hierbas aromáticas	con zanahoria, calabacín y pimiento	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	con hortalizas
Magro en salsa de tomate	Filete de merluza al vapor	Revuelto de huevo y calabacín	Arroz ECO al horno con pollo	Lomo al romero
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	al horno
				Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino
13	14	15	16	17
Estofado de lentejas	Sopa de ave con estrellitas	Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada	Macarrones integrales pomodoro	Crema de legumbres
con hortalizas			con tomate, calabacín y puerro	con verduras
Filete de merluza a la plancha	Jamonicos de pollo rustidos	Filete de abadejo en salsa mery	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	al horno con ajo y perejil	Fruta	Fruta
		Fruta		
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz
20	21	22	23	24
Sopa de ave con letras	Guisado de alubias juliana	Arroz ECO de otoño con setas y calabaza	Garbanzos camperos	Macarrones ECO estilo napolitana
	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con cebolla, zanahoria y puerro	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Pollo guisado con samfaina	Filete de abadejo al caldo corto	Lomo asado	Tortilla francesa	Bocaditos de heura con patatas
Fruta	Fruta	al horno	Fruta	Fruta
		Yogur desnatado		
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz		
27	28	29	30	
Lentejas a la jardinera	Espaguetis salteados con pollo	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada variada con atún	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con tomate		lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso y olivas	
Lomo al horno en salsa de cebolla	Rustidera de merluza	Fricandó de ave	Arroz ECO a la cubana con huevo cocido	
Fruta	al horno	pavo al horno	Yogur desnatado	
	Fruta	Fruta		

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Ensalada sin tomate Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada sin tomate Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	3 Ensalada sin tomate Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta permitida
Ensalada sin tomate 6 Crema de verduras sin tomate Lomo asado al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate 7 Macarrones ECO a la provenza sin tomate Filete de merluza al estilo all i pebre sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 8 Olleta de alubias pintas sin tomate Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida	Ensalada sin tomate 9 Ensalada completa sin tomate Arroz ECO con pollo sin tomate Fruta permitida y yogur	Ensalada sin tomate 10 Potaje de garbanzos vegetales sin tomate Lomo con salsa de verduras al romero sin tomate Fruta permitida
Ensalada sin tomate 13 Estofado de lentejas sin tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada sin tomate 14 Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo al horno sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 15 Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada sin tomate Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Ensalada sin tomate 16 Macarrones integrales saleados con hortalizas sin tomate Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada sin tomate 17 Crema de legumbres con verduras Panini casero jamón serrano y queso sin tomate Fruta permitida
Ensalada sin tomate 20 Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta al horno sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 21 Guisado de alubias juliana sin tomate Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada sin tomate 22 Arroz ECO de otoño con setas sin tomate Lomo con salsa de miel al horno Yogur	Ensalada sin tomate 23 Garbanzos camperos sin tomate Tortilla de patata Fruta permitida	Ensalada sin tomate 24 Macarrones ECO salteados con hortalizas sin tomate Bocaditos de heura con patatas Fruta permitida
Ensalada sin tomate 27 Lentejas a la jardinera sin tomate Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate 28 Espaguetis salteados con pollo y queso sin tomate Rustidera de merluza al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate 29 Cassoulet de alubias con hortalizas sin tomate Fricandó de ave sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 30 Ensalada variada con atún sin tomate Arroz ECO salteado con huevo sin tomate Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria Crema de verduras Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Pechuga de pollo al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda Olleta de alubias pintas con zanahoria, calabacín y pimienta Revuelto de huevo y calabacín Fruta	9 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas Arroz ECO con pollo Fruta y yogur	10 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino Potaje de garbanzos vegetales Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria Estofado de lentejas con hortalizas Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas Arroz ECO meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	16 Hummus con tosta Macarrones integrales pomodoro con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta	17 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino Crema de legumbres con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz ECO de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Bocaditos de heura con patatas Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Pechuga de pollo rustida al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Fricandó de ave pavo al horno Fruta	30 Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso y olivas Arroz ECO a la cubana con huevo Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.