



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

03  
**Arroz hervido**  
**Filete de merluza al limón**  
al horno  
Fruta de temporada

04  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

05  
**Macarrones hervida**  
**Abadejo al horno**  
Fruta de temporada

06  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
Fruta de temporada

07  
**Sopa de ave con estrellitas**  
**Muslo de pollo asado**  
al horno  
Fruta de temporada

10  
**Crema de patata**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

11  
**Macarrones hervida**  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta de temporada

12  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

13  
**Arroz blanco al horno**  
**Fiambre de york y queso**  
Yogur natural

14  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

17  
**Sopa de ave con fideos**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
Fruta de temporada

18  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de merluza al horno**  
Fruta de temporada

19  
**Arroz hervido**  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

20  
**Crema de zanahoria**  
**Muslo de pollo rústido al romero**  
al horno  
Fruta de temporada

21  
**Espaguetis hervida**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta de temporada

24  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

25  
**Macarrones hervida**  
**Fiambre de york y queso**  
Fruta de temporada

26  
**Arroz blanco al horno**  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

27  
**Sopa de ave con letras**  
**Muslo de pollo asado**  
al horno  
Yogur natural

28  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta de temporada

RECETAS PARA  
COMPARTIR: AMISTAD



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

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que  
tengas más energía, mejores ideas y un  
corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño  
y crecerás feliz y sano!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

