



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



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!

 Ingredientes ECO

 Pescado sostenible

 De temporada

 Fuente de omega 3

 Gastronomía local

 Sugerencia CENA

 Proteína vegetal

 Dia menú temático

 Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.