



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



Bresqueta d'amanida

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

Arròs abellot (amb bolets i carabassa)

Llom amb pinyamel brunzint

(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
		1 Festivo	02 Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta <i>CENA: Wok de verduras y magro con tomate. Fruta</i>	03 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de pollo con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo asado con patatas fritas caseras Yogur <i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</i>
06 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Guisado de patatas con pavo Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta <i>CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</i>	07 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimiento Fruta <i>CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</i>	08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana con guisantes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta <i>CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta</i>	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Fruta <i>CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</i>	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fricandó de ave con carne de pavo al horno Yogur <i>CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</i>
13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta <i>CENA: Crema de brócoli y paninns caseros. Fruta.</i>	14 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta <i>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</i>	15 Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta <i>CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta</i>	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta <i>CENA: Guisantes con jamón y alitas de pollo. Fruta</i>	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Yogur <i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</i>
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta <i>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</i>	21 Lechuga, maíz, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Delicias de calamar Fruta <i>CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</i>	22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa <i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa</i>	23 Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</i>	24 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de york y queso con tomate Fruta <i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul marinado. Fruta</i>
27 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta <i>CENA: Calabacín asado y pescado azul al vapor. Fruta</i>	28 Hummus con tosta Arroz con costra Rustidera de merluza al horno Fruta <i>CENA: Maíz salteado y jamoncitos al ajillo. Fruta</i>	29 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta <i>CENA: Crema de zanahoria y lomo en salsa. Fruta</i>	30 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con pechuga de pavo Fruta <i>CENA: Brocheta de verduras y huevos a la cazuela. Fruta</i>	



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN.ECO.

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	38.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	

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
		Festiu	<p>1 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>LENTIES ECO amb moniato rostit i arròs amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>02 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa de pollastre amb fideus d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre amb creïlles casolanes</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</i></p>
<p>06 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>07 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Cassoulet de fesols</p> <p>Remenat de verdures amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>08 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Espirals a la provença amb tomaca i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la riojana amb pèsols al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Paella alacantina amb pollastre i magre de porc</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>10 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Fricandà d'au amb carn de titot al forn</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas</p> <p>Estofat de llentilles amb ceba, carabasseta i pimentó</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p>14 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Longnaïsses rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</i></p>	<p>15 Lletuga, llombarda, olivas</p> <p>Sopa de au amb estrelletes</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i remenat d'alls tendres. Fruita</i></p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb pernil i aletes de pollastre. Fruita</i></p>	<p>17 Lletuga, dacsca, olivas</p> <p>Cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig</p> <p>Truita francesa</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>
<p>20 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas</p> <p>Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina de vedella i porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</i></p>	<p>21 Lletuga, dacsca, olivas</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</i></p>	<p>22 Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca amb vinagreta de mel</p> <p>Arròs abellot arròs de tardor amb bolets i carabassa</p> <p>Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinya i mel</p> <p>Nèctar de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa</i></p>	<p>23 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Espaguetis napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carxofes a la llima i rolet de vedella. Fruita</i></p>	<p>24 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca</p> <p>Crema de llegums amb cigrons i verdures</p> <p>Pizza de york i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</i></p>
<p>27 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas</p> <p>Llentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau al vapor. Fruita</i></p>	<p>28 Hummus amb llesca</p> <p>Arròs amb crosta</p> <p>Lluç rostit al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Dacsca saltat i pernillets a l'all. Fruita</i></p>	<p>29 Lletuga, llombarda, dacsca</p> <p>Cigrons de l'horta amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom en salsa. Fruita</i></p>	<p>30 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Ou dur amb pit de titot</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Broqueta de verdures i ous a la cassola. Fruita</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>



Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

“L’orquestra d’ABJota”

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada 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	AGM	ACP
3573kj				
854kcal	38.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	

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



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
			Lechuga, remolacha, pepino 2 LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de pollo con fideos de ave y cerdo Pollo desmenuado asado con guarnición de patatas fritas caseras Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Guisado de patatas con pavo Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana con guarnición de guisantes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fricandó de ave con carne de pavo al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 MACARRONES ECO con bacón ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de picadillo de letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Panelito de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Lomo adobado con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Hummus con tosta 28 Arroz con costra Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 30 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con pechuga de pavo Fruta de temporada	

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
			Lechuga, remolacha, pepino 2 LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado con guarnición de patatas fritas Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Guisado de patatas con pavo Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana con guarnición de guisantes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Paella de verduras Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fricandó de ave con carne de pavo al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimienta Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla francesa Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Delicias de calamar Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Muslo de pollo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de atún con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Humus con tosta 28 Arroz con costra Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 30 MACARRONES ECO con salsa boloñesa de ave y queso gratinado con carne picada de ave, tomate y queso Huevo duro con pechuga de pavo Fruta de temporada	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, remolacha, pepino 2 Alubias con boniato asado con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado con guarnición de patatas fritas caseras Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Guisado de patatas con pavo Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Revuelto de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana con guarnición de guisantes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Paella de verduras Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras Fricandó de ave con carne de pavo al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de alubias con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla francesa Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Alubias con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	panadillo de ensalada con viragreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas Muslo de pollo asado con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza "sin gluten" de atún con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Alubias a la jardinera con verduras Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Hummus 28 Arroz con costra Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 30 Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Huevo duro con queso Fruta de temporada	

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
			Lechuga, remolacha, pepino 2 LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de pollo con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo asado con guarnición de patatas fritas Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Guisado de patatas con pavo Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana con guarnición de guisantes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fricandó de ave con carne de pavo al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 MACARRONES ECO con bacón ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de picadillo de letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Delicias de calamar Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Lomo con salsa de miel zumbante con salsa de miel al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Humus con tosta 28 Arroz con costra Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 30 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con pechuga de pavo Fruta de temporada permitida	

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
			Lechuga, remolacha, pepino 2 LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado con guarnición de patatas fritas caseras Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Guisado de patatas con pavo Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana con guarnición de guisantes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Arroz con pollo Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras Fricandó de ave con carne de pavo al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con hortalizas Jamón serrano y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno con samfaina Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Olla alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Patata de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con verduras Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Hummus con pan 28 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 30 Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	

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.