



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
		Festivo	<p>1 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>2 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, remolacha, pepino</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>6 Lechuga, zanahoria, lombarda</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>7 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</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>8 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Oleata de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémol y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>Fruta y yogur</p> <p>CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Rancho canario con garbanzos y fideos</p> <p>Lomo con salsa de verduras al romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y paninns caseros. Fruta.</p>
<p>13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</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>15 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Arroz 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>16 Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza IRCO con fiambre de york y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</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>21 Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Crema bretona con hortalizas</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p>22 Panalito 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>23 Lechuga, lombarda, maíz, olivas</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>24 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Fricandó de ave pavo al horno con verduritas y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</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>28 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</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>29 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Lasaña gratinada con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado al eneldo. Fruta</p>	



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
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
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>2 Estofat de lletilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat amb creïlles fregides</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacsca saltada al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</p>
<p>4 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i taronja al toc de gingebre</p> <p>Mangondilles en salsa de tomaca al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>5 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç a l' estil all i pebre</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Remenat d'ou i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>7 Amanida completa</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Ranxo canari amb cigrons i fideus</p> <p>Llom amb salsa de verdures al romani al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</p>
<p>9 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Pernillets de pollastre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Arròs melós amb coliflor i verdures de temporada</p> <p>Abadejo amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>12 Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de llegums con verdures</p> <p>Pizza IRCO amb pernil dolç i tomaca</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>14 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsca, olives</p> <p>Crema bretona amb hortalisses</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, llombarda, dacsca, olives</p> <p>Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes a la llima i rolet de vedella. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Fricandó d' au titot al forn amb verdures y creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</p>	
<p>18 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Lluç rostit al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>21 Amanida variada amb tonyina</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Lasanya gratinada amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Fricandó d' au titot al forn amb verdures y creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</p>
<p>23 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Lluç rostit al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>26 Amanida variada amb tonyina</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Lasanya gratinada amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Fricandó d' au titot al forn amb verdures y creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</p>
<p>28 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Lluç rostit al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</p>	<p>30 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>31 Amanida variada amb tonyina</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Lasanya gratinada amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</p>	<p>32 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Fricandó d' au titot al forn amb verdures y creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</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 carbassa 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!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	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 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Rodaja de merluza rebozada con patatas fritas Fruta	3 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Albondigas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	6 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Albondigas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	7 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	8 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo y calabacín Fruta	9 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Potaje de garbanzos vegetales con hortalizas Muslo de pollo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta	13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta	14 Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, remolacha, pepino Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	16 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de legumbres con verduras Pizza de atún con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	17 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de legumbres con verduras Pizza de atún con tomate y queso Fruta	20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	21 Lechuga, lombarda, maíz, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	22 Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz de otoño con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro Pavo con salsa de piña y miel al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta	23 Lechuga, maiz, olivas Crema bretona de alubias y puerro Delicias de calamar Fruta	24 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta	27 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta	28 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta
		29 Lechuga, remolacha, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso 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, zanahoria, pepino, maíz Guiso de patatas con hortalizas	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten"
			Filete de abadejo rebozado casero con patatas fritas con harina de maíz Fruta	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
Crema de verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Potaje de garbanzos vegetales
Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Revuelto de huevo y calabacín Fruta	Arroz con pollo Fruta y yogur	Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	Hummus con pan "sin gluten" 16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
Verduras salteadas con arroz	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada	Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, calabacín y puerro	Crema de legumbres con verduras
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23	Lechuga, zanahoria, lombarda 24
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema bretona de alubias y puerro	Arroz de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro	Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Tortilla de patata Fruta	Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29		
Guiso de patatas con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	
Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Rustidera de merluza al horno Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso 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.