



## 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

Lechuga, zanahoria,  
lombarda

06

**Crema de zanahoria y naranja al  
toque de jengibre****Albóndigas en salsa de tomate**  
al horno

Fruta

 CENA: Calabaza asada y brochetas de  
pescado blanco. FrutaLechuga, zanahoria,  
lombarda, olivas

13

**Estofado de lentejas**  
con hortalizas**Varitas de merluza**

Fruta

 CENA: Hervido valenciano y lomo en  
salsa de queso. FrutaLechuga, zanahoria, pepino,  
maíz

20

**Sopa de picadillo con letras**  
de ave y cerdo con huevo**Hamburguesa mixta con  
samfaina**  
de ave y cerdo al horno con salsa de tomate  
y hortalizas

Fruta

 CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco  
a la mediterránea. FrutaLechuga, zanahoria,  
lombarda, olivas

27

**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y  
pimiento**Lomo sajonia en salsa de cebolla**  
al horno

Fruta

 CENA: Mini pizzas de calabacín y  
pescado blanco en salsa de puerros. FrutaLechuga, remolacha,  
zanahoria, maíz

07

**Macarrones ECO a la provenza**  
con verduras y hierbas aromáticas**Filete de merluza al estilo all i  
pebre**

Fruta

 CENA: Berenjena asada a la miel y  
ternera en salsa verde. FrutaLechuga, rábano, zanahoria,  
maíz

14

**Sopa de ave con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo**Jamoncitos de pollo a la  
santanderina**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

 CENA: Guisantes con jamón y fajitas de  
pescado. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

21

**Guisado de alubias juliana**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria**Delicias de calamar**

Fruta

 CENA: Ensalada de tomate y chuletas de  
pavo al horno. FrutaLechuga, rábano, zanahoria,  
maíz

28

**Arroz con salsa de tomate****Rustidera de merluza**  
al horno con hortalizas

Fruta

 CENA: Menestra de verduras y gulash de  
pavo. FrutaLechuga, zanahoria, pepino,  
maíz

08

**Olleta de alubias estofadas**  
con zanahoria, calabacín y pimiento**Revuelto de huevo y calabacín**

Fruta

 CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas  
hierbas. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

15

**Arroz meloso con coliflor y  
verduras de temporada****Abadejo en salsa mery**  
al horno con ajo y perejil

Fruta

 CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de  
patata. Fruta★ **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

 CENA: Sopa minestrone y tortilla de  
pimientos. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

29

**Cassoulet de alubias con  
hortalizas****Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

 CENA: Crema de verduras y pollo a la  
naranja. FrutaLechuga, zanahoria, pepino,  
maíz

02

**Estofado de lentejas ECO con  
boniato rojo de temporada****Rodaja de merluza rebozada**

Fruta

 CENA: Wok de verduras y magro al curry.  
Fruta**Ensalada completa**lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún,  
huevo duro y olivas**Arroz al horno con embutido  
valenciano y tomate natural**  
con magro de cerdo y garbanzos

Fruta y yogur

 CENA: Escalivada y pescado azul al  
papillote. FrutaHummus de garbanzos con  
tosta

09

**Espirales pomodoro**  
con tomate, calabacín y puerro**Tortilla francesa**

Fruta

 CENA: Verduras gratinadas y sepia  
encebollada. FrutaLechuga, lombarda, maíz,  
olivas

16

**Garbanzos camperos**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y  
pimentón**Tortilla de patata**

Fruta

 CENA: Alcachofas al limón y rollito de  
ternera. Fruta**Ensalada variada con atún**lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo  
duro y olivas**Espaguetis boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Yogur

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado al  
eneldo. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

03

**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con huevo**Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales con maíz salteado**  
al horno

Fruta

 CENA: Champiñones al ajillo y huevos a  
la flamenca. FrutaLechuga, rábano, zanahoria,  
maíz

10

**Rancho canario**  
con garbanzos y fideos**Lomo con salsa de verduras al  
romero**  
al horno

Fruta

 CENA: Crema de brócoli y paninis  
caseros. Fruta.Lechuga, zanahoria,  
lombarda

17

**Crema de legumbres**  
con verduras**Pizza IRCO**  
con fiambre de york y tomate

Fruta

 CENA: Ensalada caprese y pescado  
blanco al limón. FrutaLechuga, zanahoria,  
lombarda

24

**MACARRONES ECO estilo  
napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro**Fricandó de ave**  
pavo al horno con verduras y patata

Fruta

 CENA: Parrillada de verduras y Pescado  
azul marinado. Fruta

INFORMACIÓN PARA  
ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES  
ESPECIALES: Este menú no es apto para  
personas que padecen alergias o  
intolerancias alimentarias ya que contiene  
los alérgenos más comunes en la población  
(RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección  
del comedor, aportando el certificado  
médico para que el responsable solicite a  
diario un menú diseñado y cocinado  
atendiendo a dicha prescripción. Nota: en  
caso de necesidad especial puede solicitar a  
su centro los alérgenos que componen los  
platos servidos.

Actividades  
did@ctiXBienvenidos 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
- 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, safanòria, llombarda **06**  
**Crema de safanòria i taronja al toc de ginebre**

**Mangondilles en salsa de tomaca**  
al forn

Fruita

SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **13**

**Estofat de llentilles**  
amb hortalisses  
**Varetes de lluç**

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacs **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

SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **27**

**Llentilles a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Llom saxònia amb salsa de ceba**  
al forn

Fruita

SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacs **07**

**Macarrons ECO a la provença**  
amb verdures i herbes aromàtiques

**Filet de lluç a l' estil all i pebre**

Fruita

SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita

Lletuga, rave, safanòria, dacs **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

SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita

Lletuga, dacs, olives **21**

**Guisat de fesols juliana**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Delícies de calamar**

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita

Lletuga, rave, safanòria, dacs **28**

**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Lluç rostit**  
al forn amb hortalisses

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacs **08**

**Olleta de fesols estofats**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó

**Remenat d'ou i carabasseta**

Fruita

SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **15**

**Arròs melós amb coliflor i verdures de temporada**  
**Abadejo amb salsa meri**  
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita

**Bresqueta d'amanida**  
Lletuga, remolatxa, cogombre, dacs amb vinagreta de mel

**Arròs abellot**  
amb bolets i carabassa

**Llom amb pinyamel brunzint**  
amb salsa de pinya i mel  
Nèctar de maduixa

SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **29**

**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**

**Truita de creïlla i ceba**

Fruita

SOPAR: Crema de verduras i pollastre a la taronja Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacs **02**

**Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada**

**Rodanxa de lluç arrebossat**

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives **09**

**Amanida completa**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural**  
amb magre de porc i cigrons  
Fruita i iogurt

SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **16**

**Espirals pomodoro**  
amb tomaca, carabasseta i porro

**Truita francesa**

Fruita

SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, dacs, olives **23**

**Cigrons camperols**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

**Truita de creïlla**

Fruita

SOPAR: Carxofes a la llima i rolet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives **30**

**Amanida variada amb tonyina**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives

**Espaguetis bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **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

SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, rave, safanòria, dacs **10**

**Ranxo canari**  
amb cigrons i fideus

**Llom amb salsa de verdures al romani**  
al forn

Fruita

SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **17**

**Crema de llegums**  
con verdures

**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç i tomaca

Fruita

SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**

**MACARRONS ECO estil napolitana**  
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

**Fricandó d' au**  
titot al forn amb verdures y creïlles

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita

Activitats  
did@ctiXBenvinguts 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!

Ingredients ECO

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega3

Gastronomia local

Suggestiu SOPAR

Proteïna vegetal

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

Lechuga, zanahoria, lombarda

6

Crema de verduras

Albondigas en salsa de tomate

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

13

Estofado de lentejas

con hortalizas

Filete de merluza rebozada  
caseracon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

20

Sopa de ave con letras

Hamburguesa mixta con  
samfainade ave y cerdo al horno con salsa de tomate y  
hortalizas  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

27

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo en salsa de cebolla

al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

7

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al estilo all i  
pebre

Fruta

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz

14

Sopa de ave con estrellitas

Jamoncitos de pollo a la  
santanderinaal horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, maíz, olivas

21

Guisado de alubias juliana

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de abadejo rebozado  
caserocon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

28

Arroz con salsa de tomate

Rustidera de merluza

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

8

Olleta de alubias estofadas

con zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de huevo y calabacín

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

15

Arroz meloso con coliflor y  
verduras de temporadaFilete de abadejo en salsa  
meryal horno con ajo y perejil  
FrutaLechuga, remolacha, pepino, maíz con  
vinagreta de miel

22

Arroz de otoño con setas

con cebolla, zanahoria y puerro

Lomo con salsa de piña y miel

al horno  
Yogur

Lechuga, remolacha, pepino

29

Cassoulet de alubias con  
hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
Estofado de LENTEJAS ECO con  
boniato rojo de temporada

2

Filete de abadejo rebozado  
caserocon harina de maíz  
FrutaLechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo  
duro y olivas

9

Ensalada completa

Arroz con pollo

Fruta y yogur

Hummus con pan

16

Espirales pomodoro

con tomate, calabacín y puerro

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, lombarda, maíz, olivas

23

Garbanzos camperos

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y  
olivas

30

Ensalada variada con atún

Espaguetis salteados con pollo

con tomate y queso  
Yogur

Lechuga, remolacha, pepino

3

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales con maíz salteadoal horno  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

10

Potaje de garbanzos  
vegetalesLomo con salsa de verduras al  
romeroal horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

17

Crema de legumbres

con verduras

Panini casero con tomate y  
jamón serrano

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

24

Macarrones ECO estilo  
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Fricandó de ave

pavo al horno  
FrutaActividades  
did@ctiXBienvenidos 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 omega 3



Gastronomía local



Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Menú temático

Día susceptible de festividad,  
consulta en tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda

6

**Crema de verduras****Lomo en salsa de tomate**al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

13

**Estofado de lentejas**

con hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

20

**Sopa de ave con letras****Pollo guisado con samfaina**al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

27

**Lentejas a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Lomo en salsa de cebolla**al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

7

**Macarrones ECO a la provenza**

con verduras y hierbas aromáticas

**Filete de merluza al estilo all i pebre**

Fruta

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz

14

**Sopa de ave con estrellitas****Jamoncitos de pollo a la santanderina**al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, maíz, olivas

21

**Guisado de alubias juliana**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Filete de abadejo rebozado casero**con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

28

**Arroz con salsa de tomate****Rustidera de merluza**al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

8

**Olleta de alubias estofadas**

con zanahoria, calabacín y pimiento

**Revuelto de huevo y calabacín**

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

15

**Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada****Filete de abadejo en salsa mery**al horno con ajo y perejil  
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel

22

**Arroz de otoño con setas**

con cebolla, zanahoria y puerro

**Lomo con salsa de piña y miel**al horno  
Gelatina

Lechuga, remolacha, pepino

29

**Cassoulet de alubias con hortalizas****Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

2

**Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada****Filete de abadejo rebozado casero**con harina de maíz  
Fruta

9

**Ensalada completa**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

**Arroz con pollo**

Fruta y gelatina

Hummus con pan

16

**Espirales pomodoro**

con tomate, calabacín y puerro

**Tortilla francesa**

Fruta

Lechuga, lombarda, maíz, olivas

23

**Garbanzos camperos**

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

**Tortilla de patata**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

30

**Ensalada variada con atún**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Espaguetis salteados con pollo**con tomate  
Alpro de chocolate

Lechuga, remolacha, pepino

3

**Sopa de ave con fideos****Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado**al horno  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

10

**Potaje de garbanzos vegetales****Lomo con salsa de verduras al romero**al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

17

**Crema de legumbres**

con verduras

**Panini casero con tomate y jamón serrano**SIN QUESO  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

24

**Macarrones ECO estilo napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Fricandó de ave**pavo al horno  
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 omega 3



Gastronomía local



Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Menú temático

Día susceptible de festividad,  
consulta en tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda

6

Crema de verduras

Lomo en salsa de tomate

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

13

Estofado de lentejas

con hortalizas

Filete de merluza rebozada  
caseracon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

20

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"

Pollo guisado con samfaina

al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

27

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo en salsa de cebolla

al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

7

Macarrones "sin gluten" a la  
provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al estilo all i  
pebre

Fruta

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz

14

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"Jamoncitos de pollo a la  
santanderinaal horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, maíz, olivas

21

Guisado de alubias juliana

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de abadejo rebozado  
caserocon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

28

Arroz con salsa de tomate

Rustidera de merluza

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

8

Olleta de alubias estofadas

con zanahoria, calabacín y pimiento

Jamón serrano

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

15

Arroz meloso con coliflor y  
verduras de temporadaFilete de abadejo en salsa  
meryal horno con ajo y perejil  
FrutaLechuga, remolacha, pepino, maíz con  
vinagreta de miel

22

Arroz de otoño con setas

con cebolla, zanahoria y puerro

Lomo con salsa de piña y miel

al horno  
Gelatina

Lechuga, remolacha, pepino

29

Cassoulet de alubias con  
hortalizas

Magro estofado

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

2

Estofado de LENTEJAS ECO con  
boniato rojo de temporadaFilete de abadejo rebozado  
caserocon harina de maíz  
Fruta

9

Ensalada completa

SIN HUEVO

Arroz con pollo

Fruta y gelatina

Hummus con pan

16

Macarrones "sin gluten"  
pomodoro

con tomate, calabacín y puerro

Cazuela de magro con ajetes

Fruta

Lechuga, lombarda, maíz, olivas

23

Garbanzos camperos

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Jamón serrano

Fruta

30

Ensalada variada con atún

SIN HUEVO

Espaguetis "sin gluten"  
salteados con pollo

SIN QUESO

Alpro de chocolate

Lechuga, remolacha, pepino

3

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales con maíz salteadoal horno  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

10

Potaje de garbanzos  
vegetalesLomo con salsa de verduras al  
romeroal horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

17

Crema de legumbres

con verduras

Panini casero con tomate y  
jamón serranoSIN QUESO  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

24

Macarrones "sin gluten" estilo  
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Fricandó de ave

pavo al horno  
FrutaActividades  
did@ctiXBienvenidos 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 omega 3



Gastronomía local



Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Menú temático

Día susceptible de festividad,  
consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 <b>Crema de verduras</b>  <b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta		Lechuga, zanahoria, lombarda 17 <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 <b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta		
			30	
			Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> 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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
<b>Crema de verduras</b>	<b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	<b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada completa</b> SIN ATÚN	<b>Potaje de garbanzos vegetales</b>
<b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	<b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	<b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta	<b>Arroz con pollo</b> Fruta y yogur	<b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
<b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	<b>Sopa de ave con estrellitas</b>	<b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	<b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	<b>Crema de legumbres</b> con verduras
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	<b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	<b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	<b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> 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
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	<b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	<b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	<b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro
<b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	<b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	<b>Tortilla de patata</b> Fruta	<b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29	30	
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada variada</b> SIN ATÚN	
<b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	<b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	<b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	<b>Espaguetis salteados con pollo</b> 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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  Rollito de primavera  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras  <b>Pisto asado con guisantes</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b>  <b>Hamburguesa falafel en salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Judías verdes encebolladas con tomate</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Revuelto de huevo y calabacín</b>  Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> con hortalizas  <b>Patatas al romero</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas  <b>Rollito de primavera</b>  Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa juliana con estrellitas</b>  <b>Garbanzos salteados con arroz y tomate</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Champiñones salteados con quinoa</b>  Fruta		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras  <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa minestrone con letras</b>  <b>Hamburguesa de falafel con samfaina</b>  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Orly de verduras</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Pisto asado con guisantes</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Brócoli paraíso</b> cocido con manzana, puerro y cebolla Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Menestra de verduras rehogadas</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta		
		29	30	
			Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate Yogur	

Actividades  
did@ctiXBienvenidos 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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  Rodaja de merluza rebozada  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b>  Albondigas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Revuelto de huevo y calabacín</b>  Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b>  Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con tosta <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Delicias de calamar</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Pavo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de patata</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta		
			30	
			Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> 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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
<b>Crema de verduras</b>	<b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	<b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Potaje de garbanzos vegetales</b>
<b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	<b>Pechuga de pollo al estilo all i pebre</b> Fruta	<b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta	<b>Arroz con pollo</b> Fruta y yogur	<b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
<b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	<b>Sopa de ave con estrellitas</b>	<b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	<b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	<b>Crema de legumbres</b> con verduras
<b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	<b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	<b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	<b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> 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
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	<b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	<b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	<b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro
<b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	<b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	<b>Tortilla de patata</b> Fruta	<b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29	30	
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	
<b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	<b>Pechuga de pollo rustida</b> al horno Fruta	<b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	<b>Espaguetis salteados con pollo</b> 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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
<b>Crema de verduras</b>  <b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	<b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	<b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	<b>Ensalada completa</b> SIN HUEVO <b>Arroz con pollo</b> Fruta y yogur	<b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
<b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	<b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	<b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta	<b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> 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
<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	<b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	<b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	<b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	<b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29	30	
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	<b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Magro estofado</b> Fruta	<b>Ensalada variada con atún</b> SIN HUEVO <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> 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

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Estofado de LENTEJAS ECO con  
boniato rojo de temporada**

Rodaja de merluza rebozada

Fruta permitida

2

Lechuga, remolacha, pepino  
**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales con maíz salteado**

Fruta permitida

3

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Crema de zanahoria al toque  
de jengibre**

Lomo en salsa de tomate

al horno  
Fruta permitidaLechuga, remolacha, zanahoria, maíz  
**Macarrones ECO a la provenza**  
con verduras y hierbas aromáticasFilete de merluza al estilo all i  
pebre

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Olleta de alubias estofadas**  
con zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de huevo y calabacín

Fruta permitida

8

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo  
duro y olivasArroz al horno con embutido  
valenciano y tomate naturalcon magro de cerdo y garbanzos  
Fruta permitida y yogur

9

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz  
**Rancho canario**  
con garbanzos y fideosLomo con salsa de verduras al  
romero

Fruta permitida

10

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Estofado de lentejas**  
con hortalizas

Varitas de merluza

Fruta permitida

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz  
**Sopa de ave con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevoJamoncitos de pollo a la  
santanderinaal horno con salsa de hortalizas  
Fruta permitidaLechuga, remolacha, pepino  
**Arroz meloso con coliflor y  
verduras de temporada**Filete de abadejo en salsa  
meryal horno con ajo y perejil  
Fruta permitida

15

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Espirales pomodoro**  
con tomate, calabacín y puerro

Tortilla francesa

Fruta permitida

16

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Crema de legumbres**  
con verduras

Pizza IRCO

con fiambre de york y tomate  
Fruta permitida

17

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Sopa de picadillo con letras**  
de ave y cerdo con huevoHamburguesa mixta con  
samfainade ave y cerdo al horno con salsa de tomate y  
hortalizas  
Fruta permitidaLechuga, maíz, olivas  
**Guisado de alubias juliana**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Delicias de calamar

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, pepino, maíz con  
vinagreta de miel  
**Arroz de otoño con setas y  
calabaza**  
con cebolla, zanahoria y puerro

Lomo a la miel

al horno  
Yogur

22

Lechuga, lombarda, maíz, olivas  
**Garbanzos camperos**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Tortilla de patata

Fruta permitida

23

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Macarrones ECO estilo  
napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Fricandó de ave

pavo al horno  
Fruta permitida

24

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientoLomo sajonia en salsa de  
cebollaal horno  
Fruta permitidaLechuga, rábano, zanahoria, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**

Rustidera de merluza

al horno  
Fruta permitidaLechuga, remolacha, pepino  
**Cassoulet de alubias con  
hortalizas**

Tortilla de patata y cebolla

Fruta permitida

29

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Ensalada variada con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y  
olivas

Espaguetis a la boloñesa

con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Yogur

30

Actividades  
did@ctiXBienvenidos 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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  Rodaja de merluza rebozada  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b>  Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	9 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> con magro de cerdo y garbanzos Fruta y yogur	10 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b> Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	16 Hummus con tosta <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta	17 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york y tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Delicias de calamar</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	24 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Magro estofado</b> Fruta	30 <b>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Espaguetis a la boloñesa</b> con carne picada de cerdo, 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
			Patata asada con jamón	Sopa de ave con fideos
			Filete de merluza al caldo corto	Muslo de pollo al asado
			al horno	Postre permitido
			Postre permitido	Postre permitido
6	7	8	9	10
Crema de espinacas	Pasta hervida	Patata asada al pimentón	Arroz blanco al horno	Patata asada con especias
Magro guisado	Filete de merluza al vapor	Tortilla francesa	Jamón serrano	Lomo al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
13	14	15	16	17
Patata asada con jamón	Sopa de ave con estrellitas	Arroz blanco al horno	Pasta hervida	Crema de champiñones
Filete de merluza a la plancha	Jamoncitos de pollo rustidos	Filete de abadejo al caldo corto	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
20	21	22	23	24
Sopa de ave con letras	Crema de patata	Arroz blanco al horno	Patata asada al pimentón	Pasta hervida
Pollo guisado	Filete de abadejo al caldo corto	Lomo asado	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha
Postre permitido	Postre permitido	al horno	Postre permitido	Postre permitido
		Postre permitido		
27	28	29	30	
Crema de espinacas	Arroz blanco al horno	Patata asada con especias	Pasta hervida	
Lomo al horno	Rustidera de merluza	Tortilla francesa	Pechuga de pollo en su jugo	
Postre permitido	al horno	Postre permitido	Postre permitido	
	Postre permitido			

**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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
<b>Crema de verduras</b>	<b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	<b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	<b>Potaje de garbanzos vegetales</b>
<b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta permitida	<b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta permitida	<b>Arroz con pollo</b> Fruta permitida y yogur	<b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	Humus con pan 16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
<b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	<b>Sopa de ave con estrellitas</b>	<b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	<b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	<b>Crema de legumbres</b> con verduras
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	<b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	<b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta permitida
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
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	<b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	<b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	<b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro
<b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	<b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	<b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29	30	
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	
<b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	<b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	<b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	<b>Espaguetis salteados con pollo</b> 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 omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festividad, consulta en tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda

6

Crema de verduras

Lomo en salsa de tomate

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

13

Estofado de lentejas

con hortalizas

Filete de merluza rebozada  
caseracon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

20

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"

Pollo guisado con samfaina

al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

27

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo en salsa de cebolla

al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

7

Macarrones "sin gluten" a la  
provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al estilo all i  
pebre

Fruta

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz

14

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"Jamoncitos de pollo a la  
santanderinaal horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, maíz, olivas

21

Guisado de alubias juliana

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de abadejo rebozado  
caserocon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

28

Arroz con salsa de tomate

Rustidera de merluza

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

8

Olleta de alubias estofadas

con zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de huevo y calabacín

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

15

Arroz meloso con coliflor y  
verduras de temporadaFilete de abadejo en salsa  
meryal horno con ajo y perejil  
FrutaLechuga, remolacha, pepino, maíz con  
vinagreta de miel

22

Arroz de otoño con setas

con cebolla, zanahoria y puerro

Lomo con salsa de piña y miel

al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

29

Cassoulet de alubias con  
hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

2

Estofado de LENTEJAS ECO con  
boniato rojo de temporadaFilete de abadejo rebozado  
caserocon harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

9

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo  
duro y olivas

Arroz con pollo

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

16

Macarrones "sin gluten"  
pomodoro

con tomate, calabacín y puerro

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, lombarda, maíz, olivas

23

Garbanzos camperos

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y  
olivas

30

Ensalada variada con atún

Espaguetis "sin gluten"  
salteados con polloSIN QUESO  
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

3

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales con maíz salteadoal horno  
Fruta

Lechuga, rábano, zanahoria, maíz

10

Potaje de garbanzos  
vegetalesLomo con salsa de verduras al  
romeroal horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

17

Crema de legumbres

con verduras

Panini casero con tomate y  
jamón serranoSIN QUESO  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

24

Macarrones "sin gluten" estilo  
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Fricandó de ave

pavo al horno  
FrutaActividades  
did@ctiXBienvenidos 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 omega 3



Gastronomía local



Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Menú temático

Día susceptible de festividad,  
consulta en tu centro.