



## 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, dacsa amb vinagreta de mel)

### Arròs abellot

(amb bolets i carabassa)

### Llom amb pinyamel bronzant

(amb salsa de pinya i mel)

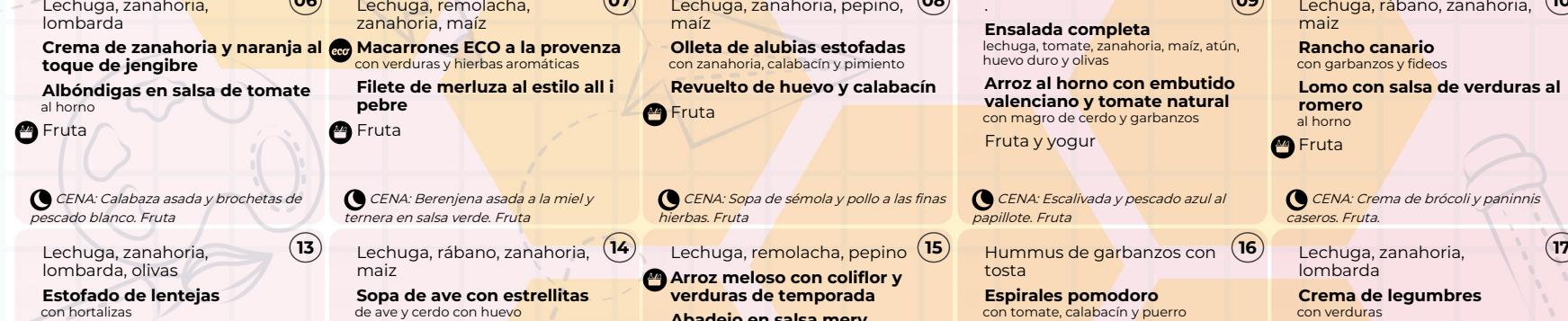
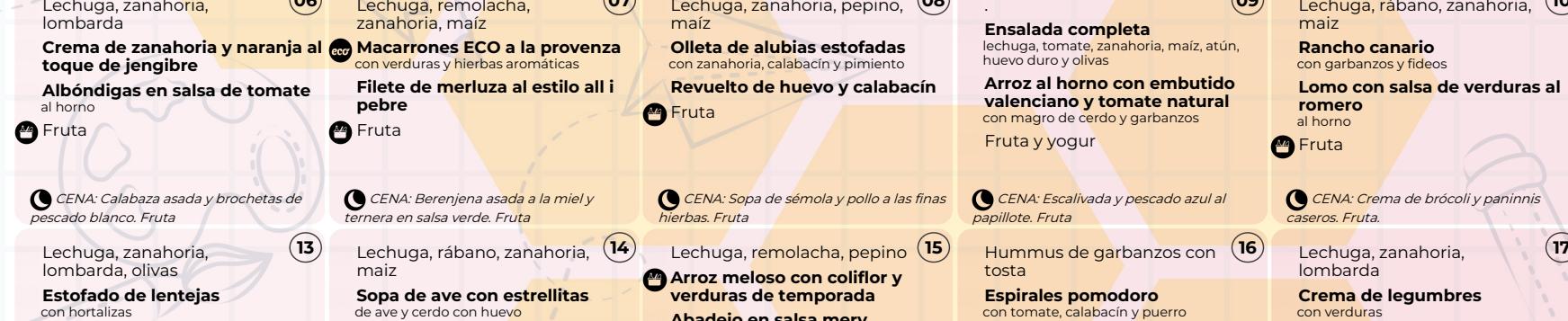


### Nèctar de maduixa (lacti)



Al Novembre, Conéixer a la família d'ABJota ens ajudarà a profundir en valors de cooperació i autonomia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b>  <b>Albóndigas en salsa de tomate al horno</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, 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    <b>CENA:</b> Berenjena asada a la miel ternera en salsa verde. Fruta</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Revuelto de huevo y calabacín</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>1</p> <p><b>Festivo</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Rodaja de merluza rebozada</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Wok de verduras y magro al curry. Fruta</p>	<p>02</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz  <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</p>
 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas  <b>Varitas de merluza</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>06</p> <p>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    <b>CENA:</b> Berenjena asada a la miel ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>07</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Revuelto de huevo y calabacín</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>08</p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> con magro de cerdo y garbanzos   Fruta y yogur    <b>CENA:</b> Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, rábano, zanahoria, maíz  <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno   Fruta    <b>CENA:</b> Crema de brócoli y panini caseros. Fruta.</p>
 <p>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    <b>CENA:</b> Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, rábano, 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    <b>CENA:</b> Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz  <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil   Fruta    <b>CENA:</b> Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta  <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro  <b>Tortilla francesa</b>   Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Crema de legumbres</b> con verduras  <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york y tomate   Fruta    <b>CENA:</b> Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
 <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Delicias de calamar</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, maíz, olivas  <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Delicias de calamar</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Panalito de ensalada  Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel  <b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza  <b>Lomo con piñamiel zumbante</b> con salsa de piña y miel  Néctar de fresa    <b>CENA:</b> Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas  <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de patata</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno con verduritas y patata   Fruta    <b>CENA:</b> Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>
 <p>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    <b>CENA:</b> Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, rábano, zanahoria, maíz  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno con hortalizas   Fruta    <b>CENA:</b> Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino  <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b>   Fruta    <b>CENA:</b> Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  <b>Espaguetis boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso  Yogur    <b>CENA:</b> Tumbet mallorquín y pescado al eneldo. Fruta</p>	<p>30</p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Esta norma no es apta para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informa 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.</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 parania

## 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!



## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

(Porcentaje diario de la cantidad de la lección)				
Energía 3656kj	Grasas 847kcal	AGS 37.7g	AGM 7.3g	AGP 12.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
91g	23.5g	29.1g		2.8g

Menú **loco** revisado y valorado por el área de Nutrición y  
Bromatología de la Facultad de Farmacia de la U. de Valparaíso



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 06 <b>Crema de safanòria i taronja al toc de ginebre</b> <b>Mangonilles en salsa de tomaca</b> al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, 13 <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Varetes de lluç</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</p> <p>Lletuga, safanòria, cogombre, 20 <b>Sopa de picada amb lletres</b> d'au i porc amb ou <b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita</p> <p>SOPAR: Creilles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, 27 <b>Lentilles a la jardinera</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Llom saxònica amb salsa de ceba</b> al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, 07 <b>Macarrons ECO a la provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques <b>Filet de lluç a l'estil all i pebre</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Albergínia torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</p> <p>Lletuga, rave, safanòria, dacsà 14 <b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Pernillets de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita</p> <p>Lletuga, dacsà, olives 21 <b>Guisat de fesols juliana</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria <b>Delícies de calamar</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de tòtit al forn. Fruita</p> <p>Lletuga, rave, safanòria, dacsà 28 <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> Lluç rostit al forn amb hortalisses Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de tòtit. Fruita</p>	<p><b>Festiu</b></p> <p>Lletuga, safanòria, cogembre, dacsà 08 <b>Olla de fesols estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pimentó <b>Remenat d'ou i carabasseta</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogembre 15 <b>Arròs melós amb coliflor i verdures de temporada</b> <b>Abadejo amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</p> <p>★ Bresqueta d'amanida 22 Lletuga, remolatxa, cogembre, dacsà amb vinagreta de mel ★ Arròs abellot amb bolets i carabassa ★ Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinyà i mel Nèctar de maduixa</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogembre 29 <b>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</b> <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verduras i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>1 Lletuga, safanòria, cogembre, dacsà 02 <b>Estofat de lletilles ECO amb moniato de temporada</b> <b>Rodanxa de lluç arrebossat</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</p> <p>9 Amanida completa 09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives <b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b> amb magre de porc i cigrons Fruita i iogurt</p> <p>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</p> <p>16 Hummus de cigrons amb ilesca <b>Espirals pomodorò</b> amb tomaca, carabasseta i porro <b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</p> <p>23 Lletuga, llombarda, dacsà, olives 23 <b>Cigrons camperols</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre <b>Truita de creïlla</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes a la llima i rollet de vedella. Fruita</p> <p>30 Amanida variada amb tonyina 30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives <b>Espaguetis bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogembre 03 <b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacsà saltada</b> al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</p> <p>10 Lletuga, rave, safanòria, dacsà 10 <b>Ranxo canari</b> amb cigrons i fideus <b>Llom amb salsa de verdures al romaní</b> al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de bròquil i paninis casolans. Fruita</p> <p>17 Lletuga, safanòria, llombarda 17 <b>Crema de llegums</b> con verdures <b>Pizza IRCO</b> amb pernil dolç i tomaca Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</p> <p>24 Lletuga, safanòria, llombarda 24 <b>MACARRONS ECO estil napolitanà</b> amb tomaca, carabasseta, ceba i porro <b>Fricandó d'au</b> titot al forn amb verdures y creïlles 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.

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

**Consells saludables**

La pol·linització de la carbassa 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**
- **Peix sostenible**
- **De temporada**
- **Font d'omegà 3**
- **Gastronomia local**
- **Suggeriment SOPAR**
- **Proteïna vegetal**
- **Dià menú temàtic**
- **Dià susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
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 <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> al horno Fruta
<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>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	Hummus con pan <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> al horno Fruta
<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>Arroz con pollo</b> Fruta y yogur	<b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras
<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>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	<b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
<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>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Yogur	<b>Fricandó de ave</b> pavo al horno 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.

## NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> al horno
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> al horno con ajo y perejil Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b> Fruta y gelatina	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con pan <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro Fruta	Tortilla francesa <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Pollo guisado con salsifina</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Gelatina	Tortilla de patata <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Alpro de chocolate
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta		

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
-  Menútemático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

## NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <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 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Jamón serrano</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> al horno con salsa de hortalizas <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> al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Ensalada completa</b> SIN HUEVO <b>Arroz con pollo</b> Fruta y gelatina	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</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>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Gelatina	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Jamón serrano</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <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 en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Magro estofado</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Ensalada variada con atún</b> SIN HUEVO <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> SIN QUESO Alpro de chocolate	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta

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
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Revuelto de huevo y calabacín Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Fruta y yogur	Potaje de garbanzos vegetales Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b>	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	Hummus con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras Fruta
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 Fruta	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
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 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b>	
Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Rustidera de merluza al horno Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate y queso <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> 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
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	1 <b>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> con harina de maíz Fruta	2 <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> SIN ATÚN
<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>Ensalada completa</b> Arroz con pollo	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	16 <b>Hummus con pan</b> <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
<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	17 <b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>Crema de legumbres</b> Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	22 <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta
<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>Tortilla de patata</b> Fruta	24 <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta	<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	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	29 <b>Ensalada variada</b> SIN ATÚN	30 <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso Yogur
<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		

**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, zanahoria, lombarda <b>6</b> <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>8</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>1</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>2</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras Pisto asado con guisantes al horno Fruta
<b>Hamburguesa falafel en salsa de tomate</b> al horno Fruta	<b>Judías verdes encebolladas con tomate</b> Fruta	<b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta	<b>9</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fruta y yogur	<b>10</b> <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>13</b> <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>14</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b> <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> Fruta	<b>16</b> <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>17</b> <b>Crema de legumbres</b> con verduras Fruta
<b>Rollito de primavera</b> Fruta	<b>Garbanzos salteados con arroz y tomate</b> Fruta	<b>Champiñones salteados con quinoa</b> Fruta	<b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>18</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>20</b> <b>Sopa minestrone con letras</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>21</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>23</b> <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>24</b> <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
<b>Hamburguesa de falafel con samfaina</b> Fruta	<b>Orly de verduras</b> Fruta	<b>Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	<b>25</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	<b>26</b> <b>Pisto asado con guisantes</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>27</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>28</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>29</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Fruta	<b>30</b> <b>Ensalada variada</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fruta	<b>31</b> <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate Yogur
<b>Brócoli paraíso</b> cocido con manzana, puerro y cebolla Fruta	<b>Menestra de verduras rehogadas</b> Fruta	<b>Tortilla de patata y cebolla</b> 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 omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festival, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> al horno
<b>Albondigas de ave 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>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Fruta y yogur	<b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Humus con tosta <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> con hortalizas Fruta
<b>Varitas de merluza</b> 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>Arroz al horno con pollo</b> Fruta y yogur	<b>Muslo de pollo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro Yogur	<b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras Fruta
<b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	<b>Delicias de calamar</b> Fruta	<b>Pavo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	<b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	<b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Fruta	<b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
<b>Muslo de pollo 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>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, nuevo duro y olivas Yogur	<b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
				<b>30</b> <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
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> al horno Fruta
<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>Filete de abadejo rebozado casero</b> Arroz con pollo Fruta y yogur	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>	Hummus con pan <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> al horno Fruta
<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>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta
<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	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada variada con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	<b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
<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	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> 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 festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <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 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	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> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> al horno con salsa de hortalizas <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	Humus con pan <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <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 <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 <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 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <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 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo 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	SIN HUEVO <b>Ensalada variada con atún</b> <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
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria al toque de jengibre</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b> Fruta permitida y yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Varitas de merluza</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york y tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Delicias de calamar</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Lomo a la miel</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> Fruta permitida	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	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@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
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>6</b> <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>8</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>1</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b> Rodaja de merluza rebozada Fruta 2 <b>2</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas 9 <b>9</b> <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> con magro de cerdo y garbanzos Fruta y yogur	Lechuga, remolacha, pepino <b>3</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	<b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	<b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	<b>10</b> <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos Fruta	<b>10</b> <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>13</b> <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>14</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b> <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta	Humus con tosta <b>16</b> <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>17</b> <b>Crema de legumbres</b> con verduras Fruta
<b>Varitas de merluza</b> 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>18</b> <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta	<b>18</b> <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york y tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>20</b> <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>21</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro Fruta	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>23</b> <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>24</b> <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>27</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>28</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>29</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>30</b> <b>Ensalada variada con atún</b> Fruta	<b>29</b> <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
<b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	<b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	<b>Magro estofado</b> Fruta	<b>30</b> <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
6 Crema de espinacas Magro guisado Postre permitido	7 Pasta hervida Filete de merluza al vapor Postre permitido	8 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	1 Patata asada con jamón Filete de merluza al caldo corto al horno Postre permitido	2 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al asado Postre permitido
13 Patata asada con jamón Filete de merluza a la plancha Postre permitido	14 Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo rustidos Postre permitido	15 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	9 Arroz blanco al horno Jamón serrano Postre permitido	10 Patata asada con especias Lomo al horno Postre permitido
20 Sopa de ave con letras Pollo guisado Postre permitido	21 Crema de patata Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	22 Arroz blanco al horno Lomo asado al horno Postre permitido	16 Pasta hervida Tortilla francesa Postre permitido	17 Crema de champiñones Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido
27 Crema de espinacas Lomo al horno Postre permitido	28 Arroz blanco al horno Rustidera de merluza al horno Postre permitido	29 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	30 Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo 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
-  Menútemático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

## NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> <b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	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 permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	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 permitida	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 permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	Lechuga, remolacha, pepino, maíz, atún, nuevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta permitida y yogur
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, remolacha, pepino, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta permitida y yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso Yogur	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> <b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	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 permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta permitida y yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	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 permitida	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 permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro	Lechuga, remolacha, pepino <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Fruta permitida</b>

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
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo y calabacín Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</b> Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Pollo guisado con salsifina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Fruta	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Ensalada variada con atún</b> Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo SIN QUESO 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 omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.