



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de patatas con hortalizas	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten"
			Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	Lechuga, zanahoria, olivas 9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
Crema de verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento	Arroz con pollo	Potaje de garbanzos vegetales
Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta/Lácteo	Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Revuelto de huevo y calabacín Fruta	Jamón serrano y queso Fruta	Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	Hummus con pan "sin gluten" 16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
Verduras salteadas con arroz	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada	Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, calabacín y puerro	Crema de legumbres con verduras
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/Lácteo	Jamonicitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza 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 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23	Lechuga, zanahoria, lombarda 24
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Arroz de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro	Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Tortilla de patata Fruta	Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29	Lechuga, zanahoria, olivas 30	
Guiso de patatas con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Cassoulet de alubias con hortalizas	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso	
Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta/Lácteo	Rustidera de merluza al horno Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Jamón serrano 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.