



Menú Noviembre



Panalito de ensalada

(lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel)

Arroz zángano (con setas y calabaza)

Lomo con piñamiel zumbante



(con salsa de piña y miel)

Néctar de fresa (lácteo)

En Noviembre, conocer a la familia de ABJota nos ayudará a profundizar en valores de cooperación y autonomía





Menú Novembre



Bresqueta d'amanida

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

Arròs abellot (amb bolets i carabassa)

Llom amb pinyamel branzint

(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



NOVIEMBRE 2023

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

Actividades
did@ctix

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

MENÚ NO CERDO

NOVIEMBRE 2023

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

irco
alimentar.cuidando

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.

menú

MENÚ HINDÚ

NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras Huevo duro con pechuga de pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fricandó de ave Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Delicias de calamar Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con letras al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Muslo de pollo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Fruta de temporada	Panizado de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Muslo de pollo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis napolitanos con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de atún con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Humus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada al horno	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, MACARRONES ECO con salsa boloñesa de ave con carne picada de ave y tomate Huevo duro con pechuga de pavo Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada				

irco
alimentar cuidando

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.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ALBARICOQUE-CEREZA-CIRUELA-FRESA-MANZANA-MELOCOTÓN-PERA (SI BANANA, UVA, MANDARINA, NARANJA, CAQUI)-ZANAHORIA

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

NOVIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

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.

menú

MENÚ DIABÉTICO-MENÚ NO CERDO

NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo Huevo duro con pechuga de pavo Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimiento Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con letras Muslo de pollo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, maiz, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Panalito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz) Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Muslo de pollo rustido al horno Yogur desnatado Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maiz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Hummus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maiz Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, MACARRONES ECO salteados con pavo con tomate Huevo duro con pechuga de pavo Yogur desnatado	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Consejos saludables

irco
alimentar cuidando

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
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SÉMOLA DE TRIGO

NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Alubias con boniato asado con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Revuelto de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Filete de merluza a la riojana al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de alubias con verduras Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos campesinos con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, maiz, olivas Alubias con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino miel (lechuga, remolacha, pepino, miel) (lechuga, remolacha, pepino, miel) Arroz zángano arroz de otoño con setas	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Hamburguesa de ave con salsifia al horno Fruta de temporada	Lechuga, maiz, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Lomo con piñamel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias a la jardinera con verduras Fruta de temporada	Hummus Arroz con coliflor y hortalizas de temporada al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada		

irco
alimentar cuidando

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
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menúALERGIA/INTOLERANCIA CÍTRICOS-
CHOCOLATE-FRESAS-TOMATE**NOVIEMBRE 2023**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz Revuelto de verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Filete de merluza al vapor con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con coliflor y ajetes Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas MACARRONES ECO con champiñones Yogur	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos campesinos con hortalizas
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con letras Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Olla alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Fruta de temporada permitida	Parraleta de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) Arroz zángano arroz de otoño con setas Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz Lomo con salsa de miel zumbante con salsa de miel al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis napolitana con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Fruta de temporada permitida	Humus con pan Arroz con coliflor y hortalizas de temporada al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas, MACARRONES ECO salteados con pavo Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Panini casero con verduras y jamón serrano Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Rustiderra de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Huevo duro con jamón serrano Yogur

irco
alimentar cuidando

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
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETES-HUEVO-CIRUELA-MANZANA-MELOCOTÓN-NECTARINA-PERA

NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas Filete de merluza a la riojana al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Fricandó de ave con carne de pavo al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Olla alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Fruta de temporada permitida	Parraleta de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) Arroz zángano arroz de otoño con setas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz Garbanzos campesinos con hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Muslo de pollo al horno con samfaina Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Filete de abadejo robocado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Fruta de temporada permitida	Hummus con pan Arroz con coliflor y hortalizas de temporada al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Rustiderra de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Pechuga de pollo a la plancha Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada permitida
Actividades did@ctiX Bienvenidos a mi Colmena "La orquesta de ABJota" 22 noviembre Día de la Música Sabías que...				

irco
alimentar cuidando



- 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.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-LEGUMBRES-JAMÓN
YORK-TOMATE FRITO-TORTILLA FRANCESAS

NOVIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con hortalizas al horno	Lechuga, remolacha, pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Filete de merluza a la riojana al horno	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo al horno	Lechuga, zanahoria, lombarda Verduras salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas Fricandó de ave con carne de pavo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con champiñón al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz zángano arroz de otoño con setas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" napolitana con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de patata y zanahoria Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Filete de abadejo robocado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria Panini casero con verduras y jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Arroz con coliflor y hortalizas de temporada al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pavo Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Jamón serrano y queso Fruta de temporada		

irco
alimentar cuidando

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.

menúMENÚ BAJO EN SAL-CÁLCULOS RENALES
(SIN CARNE ROJA)**NOVIEMBRE 2023**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Alimentos no aptos: lácteos, marisco, productos integrales, legumbres, acelgas, espinacas, calabaza, ajo, aceitunas, salsa de tomate, plátano, albaricoque, melón, kiwi, carnes rojas y derivados				
Lechuga, zanahoria, lombarda Crema parmentier al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz Filete de merluza al vapor Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria Verduras salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" con champiñón Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, zanahoria Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, remolacha Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, remolacha Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Panalito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz) Arroz zángano arroz de otoño con setas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" napolitana con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de patata y zanahoria Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Muslo de pollo al horno con pisto asado Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria Filete de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Lomo rustido Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pavo Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Huevo duro Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria Rustiderra de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz Tortilla francesa Fruta de temporada permitida		

irco
alimentar cuidando

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.

menú

MENÚ SALUDABLE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:				
ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas, frutas (excepto no apto), carnes (excepto procesados, derivados, empanados, rebozados), pescados/mariscos/moluscos (excepto procesados, derivados, empanados, rebozados), huevos, pescado en conserva (al natural, escabeche, aceite de oliva), olivas, aguacate, jamón serrano, queso fresco o curado (mejor), yogur natural sin azúcar, condimentos (pimienta, sal, comino, orégano, ajo, canela, limón, aceite de oliva). Consumir arroz 1 vez/semana, pasta 1 vez/semana, patata (no fritas).	ALIMENTOS NO APTOS: no ofrecer siempre las frutas más dulces, legumbres, tomate frito, fiambres y embutidos (excepto aptos), precocinados (empanadillas, empanadas, rebozados, empanados), derivados lácteos (hamburguesas, longanizas, albóndigas, carne picada, canelones, lasaña...), maíz dulce, azúcar, fruta en almíbar, helados, zumos, mermeladas, aderezos (kéchup, mayonesa, mostaza, salsa barbacoa salsa rosa...), pan blanco, bollería, alimentos/bebidas azucaradas			
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.				
Ensalada permitida 6 Crema parmentier Lomo a las hierbas provenzales Filete de merluza al caldo corto Sopa de ave Muslo de pollo al horno Hervido valenciano Lomo rustido al horno Arroz con hortalizas Hervido valenciano Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Lomo asado	Ensalada permitida 7 Hervido valenciano Revuelto de verduras Lomo rustido al horno Arroz con hortalizas Hervido valenciano Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza	Ensalada permitida 8 Espirales a la provenza Filete de merluza al vapor Pechuga de pollo a la plancha Sopa de ave Lomo rustido Arroz zángano Verduras salteadas	Ensalada permitida 2 Hervido valenciano Filete de merluza al limón Huevo duro con jamón serrano Arroz con pollo Huevo duro con jamón serrano MACARRONES ECO con champiñón Filete de abadejo al vapor Espaguetis napolitana Tortilla francesa Pechuga de pollo en su jugo MACARRONES ECO salteados con pavo Huevo duro con jamón serrano	Ensalada permitida 3 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado Verduras salteadas Fricandó de ave Hervido valenciano Tortilla francesa Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Huevo duro con jamón serrano
al horno Fruta de temporada permitida	con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	con hortalizas Fruta de temporada permitida	al horno Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida Fruta de temporada permitida
Fruta de temporada permitida				
Ensalada permitida 13 Hervido valenciano Filete de merluza al caldo corto Sopa de ave Muslo de pollo al horno Hervido valenciano Lomo rustido al horno Arroz con hortalizas Hervido valenciano Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Lomo asado	Ensalada permitida 14 Arroz con hortalizas Lomo rustido al horno Arroz zángano Filete de merluza al horno Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza	Ensalada permitida 15 Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha Arroz zángano Lomo rustido Verduras salteadas	Ensalada permitida 9 Arroz con pollo Huevo duro con jamón serrano MACARRONES ECO con champiñón Filete de abadejo al vapor Espaguetis napolitana Tortilla francesa Pechuga de pollo en su jugo	Ensalada permitida 10 Verduras salteadas Fricandó de ave Hervido valenciano Tortilla francesa Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Huevo duro con jamón serrano
al horno Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 20 Sopa de ave Muslo de pollo al horno Hervido valenciano Lomo asado	Ensalada permitida 21 Hervido valenciano Filete de merluza al horno Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza	Ensalada permitida 22 Arroz zángano Lomo rustido Verduras salteadas Tortilla francesa	Ensalada permitida 23 Espaguetis napolitana Tortilla francesa Huevo duro con jamón serrano	Ensalada permitida 24 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Huevo duro con jamón serrano
Fruta de temporada permitida	con patata, zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	arroz de otoño con setas y calabaza Fruta de temporada permitida	con hortalizas Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 27 Hervido valenciano Lomo asado	Ensalada permitida 28 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza	Ensalada permitida 29 Verduras salteadas Tortilla francesa	Ensalada permitida 30 MACARRONES ECO salteados con pavo Huevo duro con jamón serrano	
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	

NOVIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

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.