



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, dacsà amb
vinagreta de mel)

Arròs abellot (amb bolets i carabassa)

Llom amb pinyamel brunzint

(amb salsa de pinya i mel)



Nèctar de maduixa (lacti)



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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

 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.

 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **6**
Crema parmentier con queso y picatostes
Lomo adobado a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta de temporada

 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **13**
Estofado de lentejas
 con cebolla, calabacín y pimiento

Varitas de merluza
 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, zanahoria, lombarda, olivas **27**
Lentejas a la jardinera
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo sajonia en salsa de cebolla
 al horno
 Fruta de temporada

 Lechuga, remolacha, maíz **7**
Cassoulet de alubias
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Revuelto de verduras
 con patata, champiñones y pimiento
 Fruta de temporada

 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz **14**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
 con carne de cerdo
 Fruta de temporada

 Lechuga, maíz, olivas **21**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Delicias de calamar
 Fruta de temporada

 Hummus con tosta **28**
Arroz con coliflor y hortalizas de temporada
Rustidera de merluza
 al horno
 Fruta de temporada

 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **8**
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, lombarda, olivas **15**
Sopa de ave con estremitas
Cocido completo con pelota
 con garbanzos, patata y hortalizas
 Fruta de temporada

 Panadito de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) **22**
Arroz zángano
 arroz de otoño con setas y calabaza

Lomo con piñamiel zumbante
 con salsa de piña y miel
 Néctar de fresa

 Lechuga, lombarda, maíz **29**
Garbanzos de la huerta
 con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 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, tomate, zanahoria, maíz, olivas **9**
Paella alicantina
 con pollo y magro de cerdo

Huevo duro con queso
 Yogur

 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas **16**
MACARRONES ECO con bacón ahumado y salsa carbonara
 con leche

Filete de abadejo en salsa mery
 al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada

 Lechuga, zanahoria, lombarda **23**
Espaguetis napolitana
 con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
 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 **3**
Sopa de pollo con fideos
 de ave y cerdo
Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes
 Fruta de temporada

 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, maíz, olivas **17**
Garbanzos campesinos
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla francesa
 Fruta de temporada

 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz **24**
Crema de legumbres
 con garbanzos y verduras
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta de temporada

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			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 ave con fideos Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Crema parmentier con queso y picatostes Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 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, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Paella de verduras 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 13 Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Delicias de calamar Fruta de temporada	Panadito de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, maíz) 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Muslo de pollo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de atún con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Humus 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 de ave y queso gratinado con carne picada de ave, tomate y queso Huevo duro con pechuga de pavo 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, olivas

6**Crema parmentier****Pechuga de pollo a las hierbas**
provenzalesal horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

13**Estofado de lentejas**

con cebolla, calabacín y pimiento

Varitas de merluza

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

20**Sopa de ave con letras****Hamburguesa de ave con**
samfainaal horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

27**Lentejas a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Muslo de pollo en salsa de
cebollaal horno
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

7**Cassoulet de alubias**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Revuelto de verdurascon patata, champiñones y pimiento
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

14**Arroz con salsa de tomate****Longanizas de ave rustidas al**
horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

21**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Delicias de calamar

Fruta de temporada

Hummus con tosta

28**Arroz con coliflor y hortalizas**
de temporada**Rustidera de merluza**al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

8**Espirales a la provenza**

con tomate y hortalizas

Filete de merluza a la riojanaal horno con salsa de tomate, zanahoria y
pimiento
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

15**Sopa de ave con estrellitas****Cocido completo**con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporadapanadillo de ensalada con vinagreta de
miel (lechuga, remolacha, pepino,
maíz)**22****Arroz zángano**

arroz de otoño con setas y calabaza

Muslo de pollo con piñamiel
zumbantecon salsa de piña y miel
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

29**Garbanzos de la huerta**

con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

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, tomate, zanahoria, maíz, olivas

9**Paella de verduras****Huevo duro con pechuga de**
pavo

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas

16**MACARRONES ECO con tomate**
y champiñón**Filete de abadejo en salsa mery**al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

23**Espaguetis napolitana**

con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas,

30**MACARRONES ECO con salsa**
boloñesa de ave

con carne picada de ave y tomate

Huevo duro con pechuga de
pavo

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz

3**Sopa de ave con fideos****Muslo de pollo asado con**
guarnición de guisantes

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10**Potaje de garbanzos con**
verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Fricandó de avecon carne de pavo al horno
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17**Garbanzos campesinos**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz

24**Crema de legumbres**

con garbanzos y verduras

Pizza de atúncon tomate
Fruta de temporada

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, remolacha, pepino 2 LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con verduras Rodaja de merluza rebozada 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
Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema parmentier con queso y picatostes Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Revuelto de verduras con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 8 Espirales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 9 Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 10 Potaje de garbanzos con verduras Fricandó de ave con carne de pavo al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con cebolla, calabacín y pimienta Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, olivas 16 MACARRONES ECO con bacón ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada permitida
Lechuga, 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 permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Delicias de calamar Fruta de temporada permitida	Panadito de ensalada con vinagreta de miel (lechuga, remolacha, pepino, 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza Lomo con salsa de miel zumbante con salsa de miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 23 Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida
Lechuga, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con verduras Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 28 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla 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 Huevo duro con pechuga de pavo Yogur	

Actividades
did@ctiX

Bienvenidos a mi
Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la
Música

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomía local
-  Proteína vegetal
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega3
-  Sugerencia CENA
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

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, olivas

6

Crema parmentier**Pechuga de pollo a las hierbas**
provenzales

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

13

Estofado de lentejas

con cebolla, calabacín y pimiento

Filete de merluza al caldo corto

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

20

Sopa de ave con letras**Muslo de pollo al horno con**
pisto asado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

27

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Muslo de pollo asado

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

7

Cassoulet de alubias

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

14

Arroz con hortalizas**Muslo de pollo rustido al horno**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

21

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

Hummus con tosta

28

Arroz con coliflor y hortalizas
de temporada**Filete de merluza al horno**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

8

Espirales a la provenza

con tomate y hortalizas

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

15

Sopa de ave con estremitas**Pechuga de pollo a la plancha**

Fruta de temporada

Panalito de ensalada (lechuga,
remolacha, pepino, maíz)

22

Arroz zángano

arroz de otoño con setas y calabaza

Muslo de pollo rustido

al horno

Yogur desnatado

Lechuga, lombarda, maíz

29

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino

2

LENTEJAS ECO con verduras**Filete de merluza al limón**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

9

Arroz con pollo**Huevo duro con pechuga de**
pavo

Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas

16

MACARRONES ECO con tomate
y champiñón**Filete de abadejo en salsa mery**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

23

Espaguetis napolitana

con tomate y hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas,

30

MACARRONES ECO salteados
con pavo

con tomate

Huevo duro con pechuga de
pavo

Yogur desnatado

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz

3

Sopa de ave con fideos**Muslo de pollo asado**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Potaje de garbanzos con
verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Garbanzos campesinos

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz

24

Crema de legumbres

con garbanzos y verduras

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, remolacha, pepino 2 Alubias con boniato asado con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Crema parmentier Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Revuelto de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Arroz con pollo Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras Fricandó de ave con carne de pavo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de alubias con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Longanizas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Alubias con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz, olivas 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Alubias a la jardinera con verduras Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Hummus 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 "sin gluten" salteados con pavo con tomate Huevo duro con jamón serrano 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
			<p>Lechuga, remolacha, pepino 2</p> <p>LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Revuelto de verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8</p> <p>Espirales a la provenza con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 9</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Fricandó de ave con carne de pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Estofado de lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 15</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16</p> <p>MACARRONES ECO con champiñones</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 17</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 21</p> <p>Olla alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22</p> <p>Arroz zángano arroz de otoño con setas</p> <p>Lomo con salsa de miel zumbante con salsa de miel al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 23</p> <p>Espaguetis napolitana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24</p> <p>Crema de legumbres con garbanzos y verduras</p> <p>Panini casero con verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con verduras</p> <p>Lomo asado en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Humus con pan 28</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 29</p> <p>Garbanzos de la huerta con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas, 30</p> <p>MACARRONES ECO salteados con pavo</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	

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, remolacha, pepino 2 LENTEJAS ECO con boniato asado y arroz con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 3 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 6 Crema parmentier Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Filete de merluza a la riojana al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 9 Arroz con pollo Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Potaje de garbanzos con verduras Fricandó de ave con carne de pavo al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 16 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 17 Garbanzos campesinos con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al horno con samfaina Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Olla alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo robado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 22 Arroz zángano arroz de otoño con setas Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Néctar de fresa	Lechuga, zanahoria, lombarda 23 Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 24 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con verduras Lomo asado en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Humus con pan 28 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz 29 Garbanzos de la huerta con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, 30 Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Pechuga de pollo a la plancha Yogur	

Actividades
did@ctiX

Bienvenidos a mi
Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la
Música

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

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

lunes

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 **6**

Crema parmentier

Lomo a las hierbas provenzales

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda **13**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al caldo corto

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda **20**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al horno con pisto asado

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Lomo asado en salsa de cebolla

al horno

Fruta de temporada permitida

martes

Lechuga, remolacha, maíz **7**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz **14**

Arroz con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, remolacha **21**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, zanahoria **28**

Arroz con coliflor y hortalizas de temporada

Rustidera de merluza

al horno

Fruta de temporada permitida

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz **8**

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con hortalizas

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, zanahoria **15**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada permitida

Panelito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz) **22**

Arroz zángano

arroz de otoño con setas

Lomo rustido

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, maíz **29**

Verduras salteadas con guarnición de arroz

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

jueves

Lechuga, remolacha, pepino **2**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **9**

Arroz con pollo

Huevo duro

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha **16**

Macarrones "sin gluten" con champiñón

Filete de abadejo al vapor

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda **23**

Espaguetis "sin gluten" napolitana

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **30**

Macarrones "sin gluten" salteados con pavo

Huevo duro

Fruta de temporada permitida

viernes

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz **3**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo asado

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda **10**

Verduras salteadas con guarnición de arroz

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, zanahoria **17**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz **24**

Crema de patata y zanahoria

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada permitida

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).

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.

ALIMENTOS NO APTOS: no ofrecer siempre las frutas más dulces, legumbres, tomate frito, fiambres y embutidos (excepto aptos), precocinados (empanadillas, empanadas, rebozados, empanados), derivados cárnicos (hamburguesas, longanizas, albóndigas, carne picada, canelones, lasaña...), maíz dulce, azúcar, fruta en almibar, helados, zumos, mermeladas, aderezos (kétchup, mayonesa, mostaza, salsa barbacoa, salsa rosa...), pan blanco, bollería, alimentos/bebidas azucaradas

Ensalada permitida

6

Crema parmentier

Lomo a las hierbas provenzales

al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

13

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al caldo corto

al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

20

Sopa de ave

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

27

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Lomo asado

al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

7

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Revuelto de verduras

con patata, champiñones y pimienta

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

14

Arroz con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

21

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

28

Arroz con coliflor y hortalizas
de temporada

Rustidera de merluza

al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

8

Espirales a la provenza

con hortalizas

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

15

Sopa de ave

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

22

Arroz zángano

arroz de otoño con setas y calabaza

Lomo rustido

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

29

Verduras salteadas

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

2

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

9

Arroz con pollo

Huevo duro con jamón serrano

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

16

MACARRONES ECO con
champiñón

Filete de abadejo al vapor

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

23

Espaguetis napolitana

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

30

MACARRONES ECO salteados
con pavo

Huevo duro con jamón serrano

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

3

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo asado

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

10

Verduras salteadas

Fricandó de ave

con carne de pavo al horno

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

17

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Tortilla francesa

Fruta de temporada permitida

Ensalada permitida

24

Crema de patata y zanahoria

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada permitida



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.Actividades
did@ctiXBienvenidos a mi
Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la
Música

Sabías que...

Consejos saludables