



Menú Noviembre



Panalito de ensalada

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

Arroz zángano

(con setas y calabaza)

Lomo con piñamiel zumbante



(con salsa de piña y miel)



Néctar de fresa

(lácteo)

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





Menú Novembre

Bresca d'ensalada



(encisam, remolatxa, cogombre, dacsà amb
vinagreta de mel)

Arròs abellot

(amb bolets i carabassa)

Llom amb pinyamel brunzant

(amb salsa de pinya i mel)



Nèctar de maduixa (lacti)



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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
Crema de verduras	Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Potaje de garbanzos vegetales
Lomo en salsa de tomate al horno Fruta permitida	Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta permitida	Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida	Arroz con pollo Fruta permitida y yogur	Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	Hummus con pan 16	Lechuga, zanahoria, lombarda 17
Estofado de lentejas con hortalizas	Sopa de ave con estrellitas	Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada	Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro	Crema de legumbres con verduras
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Tortilla francesa Fruta permitida	Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23	Lechuga, zanahoria, lombarda 24
Sopa de ave con letras	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 ECO 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 permitida	Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lomo con salsa de miel al horno Yogur	Tortilla de patata Fruta permitida	Fricandó de ave pavo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28	Lechuga, remolacha, pepino 29	30	
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Arroz con salsa de tomate	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	
Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta permitida	Rustidera de merluza al horno Fruta permitida	Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Espaguetis salteados con pollo 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
		Festivo	<p>1 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>02 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta</p>	<p>03 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</p>
<p>06 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza al estilo all i pebre</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>Fruta y yogur</p> <p>CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Rancho canario con garbanzos y fideos</p> <p>Lomo con salsa de verduras al romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y paninns caseros. Fruta.</p>
<p>13 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>16 Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza IRCO con fiambre de york y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p>22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel</p> <p>Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel</p> <p>Néctar de fresa</p> <p>CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, lombarda, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Fricandó de ave pavo al horno con verduritas y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado al eneldo. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</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, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>2 Estofat de lletilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacsca saltada al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i taronja al toc de gingebre</p> <p>Mangondilles en salsa de tomaca al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç a l' estil all i pebre</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Remenat d'ou i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>9 Amanida completa</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Ranxo canari amb cigrons i fideus</p> <p>Llom amb salsa de verdures al romani al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</p>
<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Arròs melós amb coliflor i verdures de temporada</p> <p>Abadejo amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses</p> <p>Pernillets de pollastre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>16 Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de llegums con verdures</p> <p>Pizza IRCO amb pernil dolç i tomaca</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, dacsca, olives</p> <p>Guisat de fesols juliana amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca amb vinagreta de mel</p> <p>Arròs abellot amb bolets i carabassa</p> <p>Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinya i mel</p> <p>Nèctar de maduixa</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, llombarda, dacsca, olives</p> <p>Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes a la llima i rollet de vedella. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Fricandó d' au titot al forn amb verduretes y creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Lluç rostit al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>30 Amanida variada amb tonyina</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Iogurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. 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.

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

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa es realitza per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Rodaja de merluza rebozada Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Albondigas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo y calabacín Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Potaje de garbanzos vegetales con hortalizas Muslo de pollo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta		Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de legumbres con verduras Pizza de atún con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Delicias de calamar Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz de otoño con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro Pavo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta		
			30	
			Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Rodaja de merluza rebozada Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Pisto asado con guisantes al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Hamburguesa falafel en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta Revuelto de huevo y calabacín Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Potaje de garbanzos vegetales con hortalizas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Garbanzos salteados con arroz y tomate Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con tosta Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de legumbres con verduras Pizza de atún con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa minestrone con letras sopa de verduras Hamburguesa de falafel con samfaina Fruta	Lechuga, maíz, olivas Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Delicias de calamar Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz de otoño con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pisto asado con guisantes al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla francesa Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta		
			30	
			Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate 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.

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, 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	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Potaje de garbanzos vegetales
Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Revuelto de huevo y calabacín Fruta	Arroz con pollo Fruta y yogur	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	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 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		
Guiso de patatas con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	
Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Rustidera de merluza al horno Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 Crema de verduras Lomo en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 Guiso de patatas con hortalizas Revuelto de huevo y calabacín Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 Crema de patata y zanahoria Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 16 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 Crema de zanahoria con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 Crema de patata Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 Arroz de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 Pisto de verduras Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta		
			30	
			lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	3 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 Crema de verduras Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Jamón serrano y queso Fruta	9 Ensalada completa SIN HUEVO Arroz con pollo Fruta y yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 Potaje de garbanzos vegetales Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con pan 16 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, calabacín y puerro Cazuela de magro con ajetes Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 Crema de legumbres con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 Arroz de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 Cassoulet de alubias con hortalizas Magro estofado Fruta	30 SIN HUEVO Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Rollito de primavera Fruta	3 Lechuga, remolacha, pepino Sopa minestrone con fideos <small>sopa de verduras</small> Pisto asado con guisantes al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Hamburguesa falafel en salsa de tomate <small>al horno</small> Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 Macarrones ECO a la provenza <small>con verduras y hierbas aromáticas</small> Judías verdes encebolladas con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 Olleta de alubias estofadas <small>con zanahoria, calabacín y pimienta</small> Calabacín encebollado con patatas Fruta	9 Ensalada completa <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con setas Fruta y gelatina	10 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Potaje de garbanzos vegetales <small>con hortalizas</small> Patatas al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas <small>con hortalizas</small> Rollito de primavera Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 Sopa juliana con estrellitas Garbanzos salteados con arroz y tomate Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Champiñones salteados con quinoa Fruta	Hummus con tosta 16 Espirales pomodoro <small>con tomate, calabacín y puerro</small> Menestra de verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 Crema de legumbres <small>con verduras</small> Pizza vegetal con tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Sopa minestrone con letras Hamburguesa de falafel con samfaina Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 Guisado de alubias juliana <small>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</small> Orly de verduras Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 Arroz de otoño con setas y calabaza <small>con cebolla, zanahoria y puerro</small> Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel <small>al horno</small> Gelatina	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 Garbanzos camperos <small>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</small> Patatas encebolladas Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Macarrones ECO estilo napolitana <small>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</small> Pisto asado con guisantes al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera <small>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</small> Brócoli paraíso <small>cocido con manzana, puerro y cebolla</small> Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras rehogadas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 Cassoulet de alubias con hortalizas Patatas panaderas Fruta	30 Ensalada variada <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Espaguetis salteados con hortalizas <small>con tomate</small> Alpro de chocolate	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo y calabacín Fruta		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta		
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta		
			30	
			Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada variada con atún Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Rodaja de merluza rebozada Fruta permitida	3 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 Crema de zanahoria al toque de jengibre Lomo en salsa de tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida	9 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos Fruta permitida y yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 Rancho canario con garbanzos y fideos Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 15 Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 16 Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 Crema de legumbres con verduras Pizza IRCO con fiambre de york y tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Delicias de calamar Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 Arroz de otoño con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro Lomo a la miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 29 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	30 Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis a la boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Magro guisado Fruta	3 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 Crema de verduras Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Pechuga de pollo al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Jamón serrano y queso Fruta	9 Ensalada completa SIN HUEVO NI ATÚN Arroz con pollo Fruta y yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 Potaje de garbanzos vegetales Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con hortalizas Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Jamón serrano y queso Fruta	Hummus con pan 16 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, calabacín y puerro Cazuela de magro con ajetes Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 Crema de legumbres con verduras Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 Arroz de otoño con setas con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rustida al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 Cassoulet de alubias con hortalizas Magro estofado Fruta	30 Ensalada variada SIN HUEVO NI ATÚN Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de patatas con hortalizas	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten"
			Lomo guisado	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado
			Fruta	al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8	9	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10
Crema de verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Guiso de patatas con hortalizas	Ensalada completa SIN ATÚN	Crema de patata y zanahoria
Lomo en salsa de tomate al horno Fruta	Pechuga de pollo al estilo all i pebre Fruta	Revuelto de huevo y calabacín Fruta	Arroz con pollo Fruta y yogur	Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14	Lechuga, remolacha, pepino 15	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 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 zanahoria con verduras
Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Jamonicitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Jamón serrano y queso Fruta	Tortilla francesa Fruta	Panini casero 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"	Crema de patata	Arroz de otoño con setas Bon cebolla, zanahoria y puerro	Pisto de verduras	Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Pollo guisado con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Pechuga de pollo rebozada casera 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	30	
Guiso de patatas con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Ensalada variada SIN ATÚN	
Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Pechuga de pollo rustida al horno Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada Rodaja de merluza rebozada Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo asneado a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al estilo all i pebre Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta Revuelto de huevo y calabacín Fruta		Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Rancho canario con garbanzos y fideos Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con tosta Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de legumbres con verduras Pizza IRCO con fiambre de york y tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Delicias de calamar Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel Arroz de otoño con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro Lomo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta		
		29	30	
			Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis a la boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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.