



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **03**
MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso
Caprichos de calamar
 Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**
Crema de guisantes y pera
Crispy Chicken
 Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **17**
Sopa de picadillo con fideos
 de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
 al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **24**
Crema de bullit
 con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lacón al pimentón
 Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

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.

Lechuga, zanahoria, olivas **04**
Garbanzos con verduras especiadas
 con hortalizas
Revuelto de huevo con patatas del oeste
 con patata y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **11**
Macarrones ECO al pomodoro e funghi
 con champiñones y salsa de tomate
Filete de merluza en salsa mery
 con guisantes salteados al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada
Platija en tempura
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **25**
Arroz de montaña
 con magro
Tortilla de cebolla y puerro
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Chips caseros de vegetales frescos **05**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
 al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **12**
Lentejas camperas
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **19**
Arroz caldoso con acelgas
Tortilla de queso
 Fruta de temporada
 CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas **26**
Ensalada mixta con atún
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Canelones gratinados
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Vichyssoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **06**
Crema Country grill
 de verduras asadas
Cazuela de magro en salsa
 con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón
 Fruta de temporada
 CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún **13**
Ensalada de otoño con granada
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
 Yogur
 CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **20**
Crema griega
 con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
Alitas de pollo rustidas
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Hummus con nachos **27**
 Cous cous con verduras
 Pollo al estilo Oriente Medio
 con comino, canela y cúrcuma
 Kéfir
 CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **07**
Sopa castellana con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón
 en salsa con pimentón, orégano y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **14**
Potaje de alubias con verduras
 con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Croque Monsieur
 pan con jamón cocido, queso y bechamel
 Fruta de temporada
 CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
Gallineta a la vizcaina
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **28**
Alubias de la huerta
 con hortalizas
Bacalao rebocado
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



RECETTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



SABIES QUE:

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues
més energia, millors idees i un cor fort.
Cuida les teues hores de somni i
creixeràs feliç i sa!

-  Ingredients ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
-  Peix sostenible
-  Font d'omega 3
-  Suggeriment SOPAR
-  Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Hummus con tosta 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	13 Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Croque Monsieur pan con pechuga de pavo, queso y bechamel Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Platija en tempura Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Pollo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz con verduras Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones con salsa de tomate y pollo con queso Fruta de temporada	Hummus con nachos 27 Cous cous con verduras Pollo al estilo oriente medio Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de pescado blanco en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa juliana con estrellitas Judías verdes salteadas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Rollito de primavera Fruta de temporada	Hummus con tosta 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	13 Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero vegetal Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de minestrone con fideos Hamburguesa falafel con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Platija en tempura Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz con verduras Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con verduras Fruta de temporada	Hummus con nachos 27 Cous cous con verduras Verduras asadas con patata al horno Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada Hummus con pan "sin gluten" 11 macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas 12 Salteado de verduras con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 26 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Hummus con pan "sin gluten" 27 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano y tomate con queso Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	13 Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan 27 Sopa de ave con letras Pollo al estilo oriente medio Postre de soja*	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan 11 macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Pollo asado con patatas Fruta de temporada	13 Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Lomo gratinado con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Hummus con pan 27 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Verduras asadas con patata al horno Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Salteado de verduras con lenteja al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa juliana con estrellitas Judías verdes salteadas con arroz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Rollito de primavera Fruta de temporada	Hummus con tosta 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Salteado de guisantes encebollados Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Patata asada al pimentón Fruta de temporada	13 Ensalada de otoño con granada SIN ATÚN Arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero vegetal Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de minestrone con fideos Hamburguesa falafel con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tomate a la provenzal Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Menestra de verduras rehogadas Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz con verduras Calabacín encebollado Fruta de temporada	26 Ensalada mixta SIN ATÚN Macarrones salteados con verduras Fruta de temporada	Hummus con nachos 27 Cous cous con verduras Verduras asadas con patata al horno Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Rollito de primavera Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada Hummus con pan 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 26 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada Ensalada de otoño lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Hummus con pan 27 Sopa de ave con letras Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS

NOVIEMBRE 2025



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta permitida Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta permitida Hummus con pan 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta permitida	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta permitida Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 26 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida Ensalada de otoño lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida Hummus con pan 27 Sopa de ave con letras Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta permitida Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Verduras salteadas con arroz Lomo al horno con patatas Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 11 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y champiñones con champiñones y salsa de tomate Filete de lomo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Verduras salteadas con arroz Pollo asado con patatas Fruta de temporada	13 Ensalada de otoño lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Lomo gratinado con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Guisado de magro Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de verduras Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 27 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta de temporada Hummus con pan 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de lomo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta de temporada	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta de temporada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 26 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz con verduras Yogur Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Hummus con nachos 27 Cous cous con verduras Pollo al estilo oriente medio Kefir*	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Guisado de magro Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza y queso Caprichos de calamar Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste Fruta permitida	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Crispy chicken pollo rebozado Fruta permitida	Hummus con tosta 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	13 Ensalada de otoño con granada lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Croque Monsieur pan con jamón cocido, queso y bechamel Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de picadillo con fideos Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Platija en tempura Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lacón al pimentón Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta permitida	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	Hummus con nachos 27 Cous cous con verduras Pollo al estilo oriente medio Kéfir	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Bacalao rebozado Fruta permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa de calabaza SIN QUESO Filete de merluza al vapor Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al caldo corto al horno Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Magro guisado Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al horno Postre indicado en IT
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pollo en su jugo Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	13 Ensalada de otoño lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Tosta con jamón serrano, tomate y aceite de oliva Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Postre indicado en IT
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Lomo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza al limón Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta al horno Postre indicado en IT
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Postre indicado en IT	26 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con salsa de tomate Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, remolacha 27 Cous cous con verduras Pollo al horno con especias Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Postre indicado en IT

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE- LACTOSA-PROTEÍNA LECHE
DE VACA-SÉSAMO-KIWI-HUEVO POCO
COCINADO

NOVIEMBRE 2025



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz 3 Macarrones ECO con salsa SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 4 Garbanzos con verduras especiadas con hortalizas Revuelto de huevo con patatas Fruta permitida	Chips caseros de vegetales frescos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 6 Crema country grill con verduras asadas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 10 Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate 11 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz 17 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz caldoso con acelgas Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Crema griega con garbanzos y calabaza Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Gallineta a la vizcaína Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas 24 Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo al pimentón Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Arroz de montaña con magro Tortilla de cebolla y puerro Fruta permitida	Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate 27 Sopa de ave con letras Pollo al estilo oriente medio Postre de soja*	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Alubias de la huerta con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

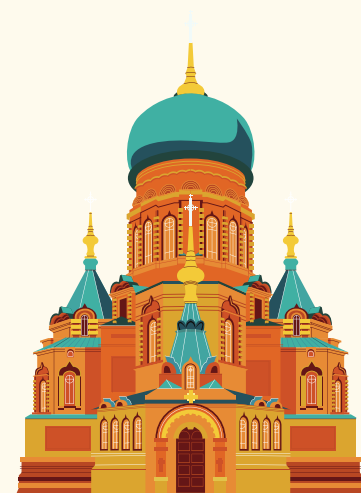
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Cous cous con verduras

Pollo al estilo oriental
(con comino, canela y
cúrcuma)

Kéfir
(de sabor de fresa)



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

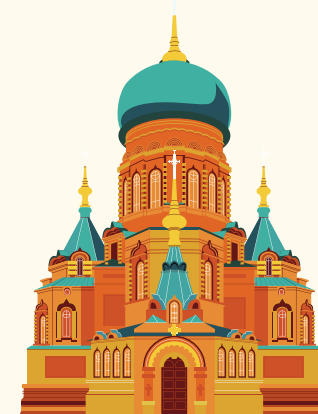
**CLUB DEL BON
MENJAR**

Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb comí, canyella i
cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobrix que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.



ircosl.com

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de noviembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, lechuga, puerro, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la platija! Un pescado blanco rico en iodo, ácidos grasos omega-3, vitaminas B12 y D, y proteínas de alto valor biológico. Nos aporta muchos nutrientes para crecer sanos ¡Y además está riquísima!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!

