

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	3 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre Albondigas en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 Macarrones ECO 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 Revuelto calabacín Fruta	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 y yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 Rancho canario con garbanzos y fideos Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 Estofado de lentejas con hortalizas Varitas de merluza Fruta	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	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 tosta 16 Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 Crema de legumbres con verduras Pizza IRCO con fiambre de york y tomate Fruta
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	Lechuga, maíz, olivas 21 Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Delicias de calamar Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con viangreta de miel 22 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 23 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Macarrones ECO 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 sajonia 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 Tortilla de patata y cebolla Fruta	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 festividad, consulta en tu centro.