



## 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 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</b> Rodaja de merluza rebozada Fruta/Yogur <i>CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta</i>	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta <i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</i>
06 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b> Albóndigas en salsa de tomate al horno Fruta <i>CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</i>	07 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta <i>CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta</i>	08 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta <i>CENA: Sopa de sémol y pollo a las finas hierbas. Fruta</i>	09 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Librito de york y queso</b> Jamón york y queso al horno Fruta y yogur <i>CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</i>	10 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta <i>CENA: Crema de brócoli y paninns caseros. Fruta.</i>
13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b> Fruta <i>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</i>	14 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta <i>CENA: Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta</i>	15 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b> <b>Abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta <i>CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</i>	16 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Tortilla de queso</b> Fruta/Yogur <i>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</i>	17 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york y tomate Fruta <i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</i>
20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta <i>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i>	21 Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Delicias de calamar</b> Fruta <i>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</i>	22 ★ Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel ★ <b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza ★ <b>Lomo con piñamiel zumbante</b> con salsa de piña y miel Néctar de fresa <i>CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</i>	23 Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de patata</b> Fruta <i>CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</i>	24 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno con verduritas y patata Fruta <i>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</i>
27 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> al horno Fruta <i>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i>	28 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con hortalizas Fruta <i>CENA: Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta</i>	29 Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta <i>CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</i>	30 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Rollito de york y queso</b> jamón cocido y queso Fruta/Yogur <i>CENA: Tumbet mallorquin y pescado al eneldo. Fruta</i>	

## 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	ACS	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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Estofat de lletilles ECO amb moniato de temporada</b> Rodanxa de lluç arrebossat Fruita/logurt  <i>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</i>	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacsca saltada</b> al forn Fruita  <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</i>
06 Lletuga, safanòria, llombarda <b>Crema de safanòria i taronja al toc de gingebre</b> <b>Mangondilles en salsa de tomaca</b> al forn Fruita  <i>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</i>	07 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca <b>Macarrons ECO a la provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques <b>Filet de lluç a l' estil all i pebre</b> Fruita  <i>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</i>	08 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Olleta de fesols estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita  <i>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</i>	09 Lletuga, safanòria, olives <b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b> <b>Llibret de pernil dolç i formatge</b> Pernil dolç i formatge al forn Fruita i iogurt  <i>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</i>	10 Lletuga, rave, safanòria, dacsca <b>Ranxo canari</b> amb cigrons i fideus <b>Llom amb salsa de verdures al romani</b> al forn Fruita  <i>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</i>
13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Varetes de lluç</b> Fruita  <i>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</i>	14 Lletuga, rave, safanòria, dacsca <b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Pernillets de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita  <i>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita</i>	15 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Arròs melós amb coliflor i verdures de temporada</b> <b>Abadejo amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita  <i>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</i>	16 Hummus de cigrons amb llesca <b>Espirals pomodoro</b> amb tomaca, carabasseta i porro <b>Truita de formatge</b> Fruita/logurt  <i>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</i>	17 Lletuga, safanòria, llombarda <b>Crema de llegums</b> con verdures <b>Pizza IRCO</b> amb pernil dolç i tomaca Fruita  <i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</i>
20 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Sopa de picada amb lletres</b> d'au i porc amb ou <b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita  <i>SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i>	21 Lletuga, dacsca, olives <b>Guisat de fesols juliana</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria <b>Delícies de calamar</b> Fruita  <i>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</i>	22 ★ Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca amb vinagreta de mel ★ Arròs abellot amb bolets i carabassa ★ Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinya i mel Nèctar de maduixa  <i>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</i>	23 Lletuga, llombarda, dacsca, olives <b>Cigrons camperols</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre <b>Truita de creïlla</b> Fruita  <i>SOPAR: Carxofes a la llima i rollet de vedella. Fruita</i>	24 Lletuga, safanòria, llombarda <b>MACARRONS ECO estil napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba i porro <b>Fricandó d' au</b> titot al forn amb verduretes y creïlles Fruita  <i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</i>
27 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Lentilles a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Llom saxònia amb salsa de ceba</b> al forn Fruita  <i>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i>	28 Lletuga, rave, safanòria, dacsca <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Lluç rostit</b> al forn amb hortalisses Fruita  <i>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</i>	29 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</b> <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita  <i>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</i>	30 Lletuga, safanòria, olives <b>Espaguetis bolonyesa gratinats</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge <b>Rotllet de pernil dolç i formatge</b> pernil dolç i formatge Fruita/logurt  <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</i>	



### 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 carbassa es realitzada 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 menü temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	ACS	AGM	ACP
Energia				
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 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta/Yogur	3 Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 <b>Crema de verduras</b>  <b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 9 <b>Arroz con pollo</b>  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con pan 16 <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 <b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Magro estofado</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 30 <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  Rodaja de merluza rebozada  Fruta/Yogur	3 Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b>  Albondigas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas  Filete de merluza al estilo all i pebre  Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento  Tortilla de patata y calabacín  Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 9 <b>Arroz al horno con pollo</b>  Pechuga de pavo y queso  Fruta/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b> con hortalizas  Muslo de pollo con salsa de verduras al romero al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas  Varitas de merluza  Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con tosta 16 <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro  Tortilla de queso  Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 <b>Crema de legumbres</b> con verduras  Pizza de atún con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Sopa de ave con letras</b>  Hamburguesa de ave con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  Delicias de calamar  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro  Pavo con salsa de piña y miel al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  Tortilla de patata  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  Fricandó de ave pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Rustidera de merluza al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  Tortilla de patata y cebolla  Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 30 <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso  Pechuga de pavo y queso  Fruta/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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  Rodaja de merluza rebozada  Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa minestrone con fideos</b>  sopa de verduras  <b>Pisto asado con guisantes</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>6</b> <b>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</b>  Hamburguesa falafel en salsa de tomate  al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b>  con verduras y hierbas aromáticas  <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>8</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b>  con zanahoria, calabacín y pimienta  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b> <b>Arroz con setas</b>   <b>Rollitos de queso</b>  Fruta/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>10</b> <b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  con hortalizas  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>13</b> <b>Estofado de lentejas</b>  con hortalizas  <b>Varitas de merluza</b>  Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>14</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b>  sopa de verduras  <b>Garbanzos salteados con arroz y tomate</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b> <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b>  al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Espirales pomodoro</b>  con tomate, calabacín y puerro  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>17</b> <b>Crema de legumbres</b>  con verduras  <b>Pizza de atún</b>  con tomate y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>20</b> <b>Sopa minestrone con letras</b>  sopa de verduras  <b>Hamburguesa de falafel con samfaina</b>  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>21</b> <b>Guisado de alubias juliana</b>  con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Delicias de calamar</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b>  con cebolla, zanahoria y puerro  <b>Wok de verduras y quinoa con salsa de piña y miel</b>  al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>23</b> <b>Garbanzos camperos</b>  con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>24</b> <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b>  con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Pisto asado con guisantes</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>27</b> <b>Lentejas a la jardinera</b>  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>28</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Rustidera de merluza</b>  al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>29</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>   <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>30</b> <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b>  con tomate  <b>Rollitos de queso</b>  Fruta/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 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta/Yogur	3 Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 <b>Crema de verduras</b>  <b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 9 <b>Arroz con pollo</b>  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con pan 16 <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Tortilla de queso</b> Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 30 <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/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 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta/Yogur	3 Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 <b>Crema de verduras</b>  <b>Albondigas en salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 9 <b>Arroz con pollo</b>  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 15 <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 16 <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Tortilla de queso</b> Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de piña y miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 <b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 29 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 30 <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  Rodaja de merluza rebozada  Fruta permitida/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b> <small>de ave y cerdo con huevo</small> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b>  al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de zanahoria al toque de jengibre</b>  Lomo en salsa de tomate <small>al horno</small> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO a la provenza</b> <small>con verduras y hierbas aromáticas</small> <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> <small>con zanahoria, calabacín y pimiento</small> <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <small>con magro de cerdo y garbanzos</small> <b>Librito de york y queso</b> <small>fiambre de york y queso al horno</small> Fruta permitida/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Rancho canario</b> <small>con garbanzos y fideos</small> <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> <small>al horno</small> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> <small>con hortalizas</small> <b>Varitas de merluza</b>  Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <small>de ave y cerdo con huevo</small> <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> <small>al horno con salsa de hortalizas</small> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  Filete de abadejo en salsa mery <small>al horno con ajo y perejil</small> Fruta permitida	Hummus con tosta <b>Espirales pomodoro</b> <small>con tomate, calabacín y puerro</small> <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Crema de legumbres</b> <small>con verduras</small> <b>Pizza IRCO</b> <small>con fiambre de york y tomate</small> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> <small>de ave y cerdo con huevo</small> <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> <small>de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</small> Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Guisado de alubias juliana</b> <small>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</small> <b>Delicias de calamar</b>  Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel <b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b> <small>con cebolla, zanahoria y puerro</small> <b>Lomo a la miel</b> <small>al horno</small> Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas <b>Garbanzos camperos</b> <small>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</small> <b>Tortilla de patata</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> <small>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</small> <b>Fricandó de ave</b> <small>pavo al horno</small> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> <small>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</small> <b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> <small>al horno</small> Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Rustidera de merluza <small>al horno</small> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  Tortilla de patata y cebolla  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis a la boloñesa</b> <small>con carne picada de cerdo, tomate y queso</small> <b>Rollito de york y queso</b> <small>fiambre de york y queso al horno</small> Fruta permitida/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 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida/Yogur	3 Lechuga, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda 6 <b>Crema de verduras</b>  <b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 7 <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza al estilo all i pebre</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 8 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 <b>Arroz con pollo</b>  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta permitida/Yogur	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 10 <b>Potaje de garbanzos vegetales</b>  <b>Lomo con salsa de verduras al romero</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13 <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 14 <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Jamoncitos de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 15 <b>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Hummus con pan 16 <b>Espirales pomodoro</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida/Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 17 <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Guisado de alubias juliana</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel 22 <b>Arroz de otoño con setas</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Lomo con salsa de miel</b> al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz, olivas 23 <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda 24 <b>Macarrones ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Fricandó de ave</b> pavo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 27 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 28 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 29 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 30 <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta permitida/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.