

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

LENTEJAS CON ARROZ
LOMO ADOBADO CON PISTO
FRUTA FRESCA
KCal. 577 H.C. 74 Lip. 18 P. 34

03

km.0

JUDÍA VERDE CON PATATAS
FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
LECHUGA GUARNICIÓN
YOGUR
KCal. 524 H.C. 53 Lip. 18 P. 38

04

ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
FILETE DE LIMANDA REBOZADA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 641 H.C. 75 Lip. 30 P. 41

05

CREMA DE BORRAJA
GUISADO DE TERNERA
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 575 H.C. 59 Lip. 22 P. 36

06

ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE
ESPINACAS Y CILANTRO
FRUTA FRESCA
KCal. 550 H.C. 88 Lip. 11 P. 24

09

GUISANTES CON PATATAS
CROQUETAS DE JAMÓN
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 722 H.C. 83 Lip. 35 P. 19

10

eko

SOPA DE POLLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS
LOMO FRESCO CON TOMATE
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 586 H.C. 67 Lip. 24 P. 27

11

GARBANZOS CON ZANAHORIA Y
REFRITO DE AJO
ATÚN CON TOMATE
FRUTA FRESCA
KCal. 592 H.C. 80 Lip. 15 P. 37

12

km.0

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN
GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
KCal. 576 H.C. 68 Lip. 25 P. 20

13

ARROZ TRES DELICIAS
FOGONERO REBOZADO
GUARNICIÓN LIMÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 758 H.C. 114 Lip. 22 P. 30

16

LENTEJAS CON BONIATO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA FRESCA
KCal. 695 H.C. 69 Lip. 31 P. 37

17

MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 673 H.C. 82 Lip. 27 P. 27

18

ENSALADA CON PATATA
POLLO A LA HORTELANA
FRUTA FRESCA
KCal. 524 H.C. 44 Lip. 26 P. 31

19

km.0

CREMA DE CALABAZA
ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
YOGUR
KCal. 639 H.C. 115 Lip. 14 P. 17

20

ALUBIA BLANCA POCHA
ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 552 H.C. 72 Lip. 16 P. 34

23

km.0

JUDÍA VERDE CASERA
JAMÓN ASADO
LECHUGA Y MAÍZ GUARNICIÓN
YOGUR
KCal. 534 H.C. 53 Lip. 23 P. 28

24

ALUBIA PINTA CON ARROZ
FILETE DE LIMANDA REBOZADA
GUARNICIÓN LIMÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 571 H.C. 72 Lip. 24 P. 39

25

SOPA DE PESCADO
POLLO CAMPERO
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 553 H.C. 47 Lip. 26 P. 35

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 675 H.C. 90 Lip. 25 P. 27

27

CREMA CALABACÍN Y PUERRO
HUEVOS CON TOMATE CASERO
LECHUGA Y ZANAHORIA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 547 H.C. 65 Lip. 25 P. 20

30

LENTEJAS CASERAS
FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
KCal. 659 H.C. 72 Lip. 27 P. 35

iconografía

CLICK-a
AQUI



eko

km.0



proyecto educativo

CLICK-a
AQUI

recomendaciones
nutricionales

CLICK-a
AQUI

Massana
impulsa

CLICK-a
AQUI

01