

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

LENTEJAS CON BONIATO
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 620 H.C. 74 Lip. 24 P. 31

04



CREMA DE CALABAZA
ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
FRUTA FRESCA
KCal. 595 H.C. 113 Lip. 13 P. 14

05



ALUBIA BLANCA POCHA
ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
LECHUGA Y MAÍZ GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 586 H.C. 79 Lip. 16 P. 35

06

ACELGA CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 690 H.C. 62 Lip. 37 P. 29

07



ESPIRALES DE COLORES AL PISTO
LOMO CON SALTEADO CAMPESTRE
BIZCOCHO DE ZANAHORIA
KCal. 884 H.C. 109 Lip. 37 P. 31

10



CREMA DE BRÓCOLI ECOLÓGICO
TORTILLA DE PATATA Y BONIATO AUSOLAN
LECHUGA Y ACEITUNAS
YOGUR
KCal. 506 H.C. 67 Lip. 19 P. 18

11

MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
FILETE DE LIMANDA REBOZADA
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
KCal. 697 H.C. 82 Lip. 27 P. 33

12

BORRAJA CON PATATAS
LOMO EN SALSA DE VERDURAS
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 580 H.C. 56 Lip. 27 P. 27

13

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
FRUTA FRESCA
KCal. 734 H.C. 111 Lip. 18 P. 38

14

GARBANZOS CON BULGUR
BACALAO CON TOMATE CASERO
FRUTA FRESCA
KCal. 628 H.C. 84 Lip. 17 P. 38

17

ARROZ CON TOMATE
FOGONERO REBOZADO
GUARNICIÓN LIMÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 741 H.C. 110 Lip. 22 P. 30

18

CREMA DE GUISANTES
GUISADO DE TERNERA
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 612 H.C. 68 Lip. 22 P. 37

19



ENSALADA MIXTA CON SÉSAMO
LENTEJAS PARDINAS
YOGUR
KCal. 565 H.C. 70 Lip. 21 P. 26

20

ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 649 H.C. 86 Lip. 21 P. 29

21

ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO
ORIO CON PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
KCal. 558 H.C. 83 Lip. 12 P. 31

24

CREMA CALABACÍN Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
KCal. 479 H.C. 67 Lip. 17 P. 16

25



26

ALUBIA PINTA CON ARROZ
FILETE DE LIMANDA REBOZADA
LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 630 H.C. 75 Lip. 22 P. 35

27

JUDÍA VERDE CON TRIGO SARRACENO
LOMO EN SALSA DE PIMIENTO ASADO
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 532 H.C. 51 Lip. 24 P. 27

28



MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE
ESPINACAS Y CILANTRO
FRUTA FRESCA
KCal. 591 H.C. 94 Lip. 13 P. 27

31

LENTEJAS CON PUERRO Y
ZANAHORIA
BACALAO AL AJOARRIERO
FRUTA FRESCA
KCal. 521 H.C. 83 Lip. 8 P. 33



01

iconografía

CLICK-a
AQUI



proyecto educativo

CLICK-a
AQUI

recomendaciones
nutricionales

CLICK-a
AQUI

Massana impulsa

CLICK-a
AQUI