



Enero  
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

**Vacaciones**

2

**Vacaciones**

3

**Vacaciones**

6

**Vacaciones**

7

**KmO**

Garbanzos viudos  
Bacalao al ajoarriero  
Lechuga guarnición  
Yogur  
Pan barra

Kcal. 635 h.c. 84 lip. 18 p. 37

8

Crema de zanahoria  
Lomo en salsa de verduras  
Plátano  
Pan barra

Kcal. 552 h.c. 66 lip. 21 p. 27

9

Acelga con refrito  
Tortilla casera de patata y boniato  
Ensalada de lechuga  
Pera  
Pan barra

Kcal. 513 h.c. 66 lip. 22 p. 16

10

Coditos con tomate  
Filete de merluza en salsa de  
chipirones  
Lechuga guarnición  
Manzana  
Pan barra

Kcal. 662 h.c. 100 lip. 21 p. 25

13

**Ekö**

Puerros con patata y zanahoria  
Lentejas con boniato ecológico  
Naranja  
Pan barra

Kcal. 516 h.c. 92 lip. 10 p. 21

14

Arroz con tomate  
Muslo de pollo asado a las hierbas  
Ensalada de lechuga  
Mandarinas  
Pan barra

Kcal. 766 h.c. 100 lip. 31 p. 28

15

**KmO**

Crema espinacas  
Albóndigas en salsa champiñones  
Yogur  
Pan barra

Kcal. 585 h.c. 61 lip. 26 p. 28

16

**Ekö**

Alubia pinta estofada con zanahoria  
ecológica  
Abadejo al horno estilo orio  
Lechuga guarnición  
Plátano  
Pan barra

Kcal. 567 h.c. 74 lip. 17 p. 34

17

Borraja con patatas aliñada con  
aceite de oliva en crudo  
Lomo en salsa de pimientos del  
piquillo  
Pera  
Pan barra

Kcal. 518 h.c. 54 lip. 23 p. 27

20

**KmO**

Judía verde casera  
Tortilla casera de patata  
Ensalada de lechuga  
Yogur  
Pan barra

Kcal. 544 h.c. 61 lip. 26 p. 20

21

Garbanzos con zanahoria y refrito de  
ajo  
Filete de limanda rebozada  
Ensalada de lechuga  
Naranja  
Pan barra

Kcal. 635 h.c. 69 lip. 25 p. 37

22

**Ekö**

Panaché de verduras  
Macarrones integrales con chorizo  
Manzana  
Pan barra

Kcal. 657 h.c. 114 lip. 16 p. 21

23

**Ekö**

Crema de brócoli ecológico  
Guisado de ternera  
Plátano  
Pan barra

Kcal. 565 h.c. 71 lip. 16 p. 37

24

Arroz tres delicias  
Filete de merluza al horno con  
verduritas  
Mandarinas  
Pan barra

Kcal. 631 h.c. 102 lip. 17 p. 23

27

Berza con patatas  
Hamburguesas en salsa  
Pera  
Pan barra

Kcal. 536 h.c. 53 lip. 28 p. 20

28

**KmO**

Crema de calabaza  
Macarrones integrales con jamón  
serrano  
Yogur  
Pan barra

Kcal. 673 h.c. 116 lip. 15 p. 24

29

Lentejas caseras  
Abadejo en salsa marinera  
Lechuga guarnición  
Plátano  
Pan barra

Kcal. 549 h.c. 77 lip. 13 p. 34

30

Guisantes con patatas  
San jacobó  
Ensalada de lechuga  
Manzana  
Pan barra

Kcal. 615 h.c. 77 lip. 26 p. 19

31

**Ekö**

Alubia blanca estilo pocha con  
pimiento verde ecológico  
Muslo de pollo asado  
Ensalada de lechuga  
Naranja  
Pan barra

Kcal. 612 h.c. 65 lip. 25 p. 35



Proyecto  
Educativo



Massana  
Impulsa



Recomendaciones  
nutricionales



Innova  
recetas



Iconografía

Juntos en  
tu día a día