Noviembre 2025

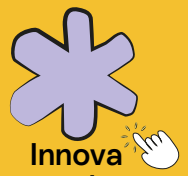
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Arroz con verduras y cúrcuma Filete merluza en salsa verde Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra Kcal. 620 h.c. 93 lip. 20 p. 22	**4** KmO Crema de guisantes Hamburguesas en salsa de verduras Yogur Pan barra Kcal. 549 h.c. 58 lip. 25 p. 26	**5** Acelga con patata y refrito de ajicos Macarrones integrales con jamón serrano Manzana Pan barra Kcal. 634 h.c. 115 lip. 13 p. 21	**6** Lentejas a la hortelana Tortilla casera de bacalao y pimiento verde Ensalada de lechuga Plátano Pan barra Kcal. 574 h.c. 83 lip. 17 p. 27	**7** Ekō Menestra de verduras de la huerta Muslo de pollo en salsa de calabaza ecológica Pera Pan barra Kcal. 564 h.c. 53 lip. 29 p. 25
10 Sopa de cocido con fideos Empanadillas de atún Ensalada de lechuga Naranja Pan barra Kcal. 559 h.c. 67 lip. 29 p. 12	**11** Crema de zanahoria Filete braseado Plátano Pan barra Kcal. 443 h.c. 62 lip. 12 p. 25	**12** Berza con patatas Arroz tres delicias Mandarinas Pan barra Kcal. 655 h.c. 115 lip. 18 p. 14	**13** KmO Garbanzos viudos Abadejo en salsa marinera Lechuga guarnición Yogur Pan barra Kcal. 587 h.c. 74 lip. 17 p. 37	**14** Judía verde casera Tortilla casera de patata y pimiento Ensalada de lechuga Manzana Pan barra Kcal. 509 h.c. 56 lip. 26 p. 15
17 KmO Borraja con patatas aliñada con aceite de oliva en crudo Albóndigas en salsa Yogur Pan barra Kcal. 595 h.c. 54 lip. 30 p. 28	**18** Ekō Alubia pinta estofada con calabacín ecológico Bacalao al ajoarriero Lechuga guarnición Pera Pan barra Kcal. 580 h.c. 85 lip. 14 p. 34	**19** Crema de verduras Filete de pollo en salsa Plátano Pan barra Kcal. 534 h.c. 58 lip. 20 p. 34	**20** Coditos con tomate Filete de merluza en salsa de ajetes frescos Lechuga guarnición Naranja Pan barra Kcal. 647 h.c. 99 lip. 19 p. 26	**21** Ekō Purrusalda Lentejas con boniato ecológico Manzana Pan barra Kcal. 521 h.c. 101 lip. 6 p. 22
24 Ekō KmO Crema de calabaza ecológica Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga Yogur Pan barra Kcal. 535 h.c. 67 lip. 22 p. 19	**25** Garbanzos guisados con calabacín Lomo en salsa de ciruelas Pera Pan barra Kcal. 626 h.c. 79 lip. 21 p. 34	**26** Arroz con tomate Abadejo al horno estilo orio Lechuga guarnición Naranja Pan barra Kcal. 710 h.c. 103 lip. 24 p. 27	**27** Guisantes con patatas Filete de ternera en salsa de verduras Plátano Pan barra Kcal. 583 h.c. 65 lip. 24 p. 31	**28** Ekō Alubia blanca estilo pocha con pimiento verde ecológico Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro Mandarinas Pan barra Kcal. 578 h.c. 67 lip. 20 p. 36

Ausolan.

Proyecto Educativo

Massana Impulsa

Recomendaciones nutricionales


Innova recetas

Iconografía

Juntos en tu día a día