



Mayo
2026

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día

4

Arroz con verduras y cúrcuma
Abadejo con salsa de tomate casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Naranja
Pan barra

Kcal. 726 h.c. 102 lip. 26 p. 27

5



Judía verde casera
Garbanzos viudos
Yogur
Pan integral

Kcal. 515 h.c. 79 lip. 13 p. 24

6

Crema de verduras
Tortilla casera de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Plátano
Pan barra

Kcal. 512 h.c. 70 lip. 20 p. 16

7



Macarrones integrales con tomate
Filete de pollo en salsa con zanahoria
Pera
Pan integral

Kcal. 781 h.c. 99 lip. 27 p. 40

8



Alubia pinta estofada con calabacín
ecológico
Lomo en salsa de ciruelas
Lechuga guarnición
Manzana
Pan barra
Kcal. 636 h.c. 76 lip. 23 p. 35

11



Crema de calabaza ecológica
Tortilla casera de patata y pimiento
Ensalada de lechuga y maíz
Pera
Pan barra

Kcal. 517 h.c. 65 lip. 23 p. 15

12



Arroz integral con calabacín y
pimiento rojo ecológicos
Filete merluza en salsa verde
Guarnición de pepino
Plátano
Pan integral
Kcal. 595 h.c. 97 lip. 16 p. 23

13



Ensalada mixta
Lentejas estofadas
Naranja
Pan barra

Kcal. 508 h.c. 66 lip. 19 p. 23

14



Espirales frescos a la carbonara
Bacalao al ajoarriero
Yogur
Pan integral

Kcal. 684 h.c. 91 lip. 21 p. 35

15

Acelga con patata y refrito de ajicos
Muslo de pollo asado a las hierbas
Ensalada de lechuga y aceitunas
Manzana
Pan barra

Kcal. 501 h.c. 48 lip. 24 p. 25

18



Arroz integral con salsa de tomate
Abadejo al horno estilo orio con
pimiento verde
Lechuga guarnición
Melón
Pan barra

Kcal. 671 h.c. 91 lip. 25 p. 27

19



Comida Campestre

20



Panaché de verduras
Garbanzos con zanahoria y refrito de
ajo
Plátano
Pan barra

Kcal. 506 h.c. 89 lip. 9 p. 22

21



Crema de brócoli de navarra
Tortilla casera de bacalao y pimiento
verde
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pera
Pan integral
Kcal. 458 h.c. 64 lip. 17 p. 17

22



Alubia blanca estilo pocha con
pimiento verde ecológico
Muslo de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Naranja
Pan barra
Kcal. 676 h.c. 80 lip. 25 p. 37

25



Macarrones integrales con tomate
Hamburguesa 100% ternera con
champiñones
Pera
Pan barra

Kcal. 810 h.c. 99 lip. 37 p. 34

26



Borrajá con patatas aliñada con
aceite de oliva en crudo
Tortilla casera de patata y chistorra
Ensalada de lechuga
Yogur
Pan integral

Kcal. 542 h.c. 57 lip. 26 p. 20

27

Arroz con verduras y cúrcuma
Atún con tomate
Lechuga guarnición
Plátano
Pan barra

Kcal. 767 h.c. 111 lip. 26 p. 30

28



Berza con patatas
Lentejas ecológicas a la hortelana
Manzana
Pan integral

Kcal. 483 h.c. 76 lip. 13 p. 19

29



Crema de coliflor
Bacaladilla rebozada
Ensalada de lechuga y aceitunas
Melón
Pan barra

Kcal. 519 h.c. 49 lip. 23 p. 33