



mayo  
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

**Fiesta**

2



Pure de calabacin  
Muslo de pollo asado con  
champiñones  
Yogur  
Pan

Kcal. 590 h.c. 66 lip. 24 p. 31

5



Judias verdes con patatas  
Hamburguesas en salsa con  
verduras  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 713 h.c. 78 lip. 34 p. 28

6



Garbanzos  
Paella vegetal ecologica  
Fruta  
Pan

Kcal. 860 h.c. 158 lip. 17 p. 28

7



Sopa de ave y cocido con estrellas  
Tortilla de patatas al horno  
Tomate fresco  
Fruta  
Pan

Kcal. 626 h.c. 91 lip. 21 p. 20

8



Lentejas con quinoa ecologica  
Merluza fresca a la romana  
Lechuga  
Yogur  
Pan

Kcal. 763 h.c. 81 lip. 33 p. 40

9

Porrusalda  
Muslo de pollo asado con  
champiñones  
Fruta  
Pan

Kcal. 572 h.c. 71 lip. 22 p. 27

12



Macarrones con tomate  
Tortilla de patatas y bacalao al horno  
Lechuga  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 948 h.c. 128 lip. 40 p. 28

13



Lentejas con quinoa ecologica  
Ragout de lomo con verduritas  
Fruta  
Pan

Kcal. 753 h.c. 94 lip. 22 p. 51

14



Acelgas con patatas  
Medallón de merluza a la romana  
Mahonesa  
Yogur  
Pan

Kcal. 738 h.c. 62 lip. 43 p. 30

15



Patatas guisadas con ternera  
Empanadillas de atun  
Lechuga  
Fruta  
Pan

Kcal. 857 h.c. 122 lip. 34 p. 22

16

Pure de verduras  
Albondigas en salsa con guisantes  
Fruta  
Pan

Kcal. 762 h.c. 87 lip. 35 p. 30

19



Sopa de ave y cocido con fideo  
ecologico  
Pechuga de pollo empanada en salsa  
de champiñon  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 733 h.c. 87 lip. 26 p. 44

20

Arroz con tomate  
Filete de merluza al horno  
Limon  
Fruta  
Pan

Kcal. 772 h.c. 128 lip. 20 p. 27

21



Garbanzos  
Tortilla de patatas y champiñones al  
horno  
Lechuga  
Yogur  
Pan

Kcal. 860 h.c. 98 lip. 40 p. 35

22

Pure de calabaza  
Lomo de cerdo fresco empanado con  
pimientos rojos  
Fruta  
Pan

Kcal. 688 h.c. 81 lip. 28 p. 33

23

Alubias blancas  
Bacalao a la riojana  
Fruta  
Pan

Kcal. 834 h.c. 112 lip. 25 p. 46

26



Arroz con tomate  
Muslo de pollo asado  
Lechuga  
Pastelito de chocolate  
Pan integral

Kcal. 858 h.c. 134 lip. 26 p. 31

27



Lentejas con quinoa ecologica  
Tortilla de patatas al horno  
Tomate fresco  
Fruta  
Pan

Kcal. 732 h.c. 104 lip. 26 p. 25

28

Pure de verduras  
Croquetas  
Lechuga  
Fruta  
Pan

Kcal. 819 h.c. 108 lip. 38 p. 17

29

Sopa de ave y cocido con estrellas  
Guisado de ternera con salteado de  
verduras  
Fruta  
Pan

Kcal. 629 h.c. 81 lip. 16 p. 45

30



Patatas a la riojana  
Filete de merluza al horno  
Limon  
Fruta  
Pan

Kcal. 643 h.c. 85 lip. 22 p. 32



**Proyecto  
Educativo**



**Massana  
Impulsa**



**Recomendaciones  
nutricionales**



**Innova  
recetas**



**Iconografía**

**Juntos en  
tu día a día**