

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

iconografía

click-a AQUI



02



COLIFLOR CON PATATAS
CROQUETAS
TOMATE FRESCO
FRUTA
KCal. 802 H.C. 102 Lip. 38 P. 18

03

SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA
KCal. 713 H.C. 78 Lip. 29 P. 38

04



ESPIRALES NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS CON CHORIZO
LECHUGA
FRUTA
KCal. 872 H.C. 117 Lip. 32 P. 35

05

GARBANZOS CON ESPINACAS
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
MAHONESA
YOGUR
KCal. 767 H.C. 77 Lip. 35 P. 39

06

ENSALADA PRIMAVERAL
ZANCARRON DE TERNERA CON
PIPERRADA
FRUTA
KCal. 724 H.C. 86 Lip. 24 P. 44

09

PURE DE ZANAHORIA
ALBONDIGAS EN SALSA
VERDURITAS
FRUTA
KCal. 775 H.C. 79 Lip. 38 P. 30

10

MACARRONES SALTEADOS CON
CHAMPIÑÓN Y CALABACIN
ATUN CON TOMATE
FRUTA
KCal. 873 H.C. 106 Lip. 33 P. 45

11



SOPA DE PESCADO
FILETE DE TERNERA EMPANADO
ENSALADA CUATRO ESTACIONES
YOGUR
KCal. 721 H.C. 63 Lip. 36 P. 38

12



ARROZ CON TOMATE
LENTEJAS ECOLOGICAS
FRUTA
KCal. 823 H.C. 154 Lip. 14 P. 30

13



ALUBIAS PINTAS DE LEON
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA
KCal. 764 H.C. 87 Lip. 32 P. 38

16



PATATAS A LA RIOJANA
HUEVOS GRATINADOS
FRUTA
KCal. 831 H.C. 100 Lip. 35 P. 37

17

ALUBIAS BLANCAS
BACALAO AL AJOARRIERO
FRUTA
KCal. 684 H.C. 97 Lip. 17 P. 42

18



JUDIAS VERDES CON PATATAS
ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS
TOMATE FRESCO
FRUTA
KCal. 765 H.C. 87 Lip. 31 P. 40

19



PURE DE ACELGAS
MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA
KCal. 705 H.C. 73 Lip. 36 P. 26

20

MACARRONES CON TOMATE
GUISADO DE TERNERA
VERDURITAS
YOGUR
KCal. 809 H.C. 108 Lip. 22 P. 50

23

LENTEJAS
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA
KCal. 763 H.C. 99 Lip. 24 P. 42

24



CARACOLILLOS CON TOMATE Y QUESO
TORTILLA DE PATATAS HORNO
ENSALADA CUATRO ESTACIONES
FRUTA
KCal. 925 H.C. 126 Lip. 37 P. 30

25

GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LIMON
NATILLA DE VAINILLA
KCal. 825 H.C. 96 Lip. 33 P. 40

26



CREMA DE CALABAZA Y QUESO
LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
TOMATE FRESCO
FRUTA
KCal. 700 H.C. 70 Lip. 33 P. 33

27

PAELLA VEGETAL
MUSLO DE POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
FRUTA
KCal. 716 H.C. 109 Lip. 21 P. 30

30



PATATAS A LA RIOJANA
SAN JACOBO
LECHUGA
FRUTA
KCal. 872 H.C. 121 Lip. 34 P. 26

proyecto educativo

click-a AQUI

recomendaciones nutricionales

click-a AQUI

Massana impulsa

click-a AQUI

IS

