



MARZO
2023



Claret
ASKARTZA

ausolan



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ICONOGRAFIA
CLICK-a
AQUI



01
PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE POLLO EMPANADO
CHAMPIÑONES
QUESITO
PAN
KCal. 747 H.C. 75 Lip. 32 P. 43

02
ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN INTEGRAL
KCal. 824 H.C. 106 Lip. 31 P. 35

03
MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y CALABACIN
CROQUETAS
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 1003 H.C. 136 Lip. 45 P. 22

proyecto educativo
CLICK-a
AQUI

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
CLICK-a
AQUI

innovacetas by Ausolan
CLICK-a
AQUI

ASKARTZA IMPULSA
CLICK-a
AQUI

IS

MONDRAGON
Finanzas
Industria
Distribución
Conocimiento

06 km.0
SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
GUISADO DE TERNERA
VERDURITAS
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN
KCal. 580 H.C. 71 Lip. 13 P. 48

07
PURE DE COLIFLOR
MUSLO DE POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
FRUTA
PAN
KCal. 559 H.C. 66 Lip. 22 P. 28

08
ARROZ TRES DELICIAS
LOMO ADOBADO EMPANADO
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN
KCal. 954 H.C. 129 Lip. 35 P. 40

09
PATATAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PIPERRADA
FRUTA
PAN INTEGRAL
KCal. 696 H.C. 89 Lip. 25 P. 34

10
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS HORNO
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 822 H.C. 107 Lip. 32 P. 32

13
PURE DE ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
QUESITO
PAN
KCal. 675 H.C. 66 Lip. 39 P. 19

14
MACARRONES CARBONARA
FILETE DE TERNERA EMPANADO
VERDURITAS
FRUTA
PAN
KCal. 1044 H.C. 119 Lip. 46 P. 46

15
SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN
FRUTA
PAN
KCal. 540 H.C. 79 Lip. 10 P. 37

16
ARROZ CON TOMATE
LENTEJAS ECOLOGICAS
FRUTA
PAN INTEGRAL
KCal. 878 H.C. 161 Lip. 17 P. 30

17
FIESTA

20
LENTEJAS
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA
PAN
KCal. 702 H.C. 91 Lip. 27 P. 30

21
PATATAS EN SALSA VERDE
GUISADO DE PAVO
VERDURITAS
FRUTA
PAN
KCal. 620 H.C. 89 Lip. 13 P. 41

22
JUDIAS VERDES CON PATATAS
LOMO ADOBADO EMPANADO
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN
KCal. 730 H.C. 78 Lip. 33 P. 35

23 km.0
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESAS DE PAVO EN SALSA CON VERDURITAS
YOGUR NATURAL AZUCARADO
PAN INTEGRAL
KCal. 1046 H.C. 108 Lip. 50 P. 46

24
GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
MAHONESA
FRUTA
PAN
KCal. 852 H.C. 88 Lip. 41 P. 37

27
ALUBIAS ROJAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN
KCal. 830 H.C. 108 Lip. 31 P. 36

28
PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO AL AJOARRIERO
FRUTA
PAN
KCal. 697 H.C. 98 Lip. 19 P. 39

29
CARACOLILLOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA CUATRO ESTACIONES
YOGUR
PAN
KCal. 946 H.C. 109 Lip. 39 P. 46

30
LENTEJAS
RAGOUT DE LOMO
VERDURITAS
FRUTA
PAN INTEGRAL
KCal. 740 H.C. 87 Lip. 22 P. 52

31
CREMA DE CALABAZA Y QUESO
EMPANADILLAS DE ATUN
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 779 H.C. 97 Lip. 39 P. 15

