



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día

4

Judias verdes con patatas
Albondigas de ternera en salsa con
verduras
Fruta
Pan integral

Kcal. 745 h.c. 75 lip. 40 p. 31

5



Garbanzos
Ensalada de arroz integral
Fruta
Pan

Kcal. 821 h.c. 150 lip. 15 p. 32

6



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

Kcal. 624 h.c. 90 lip. 22 p. 20

7

Lentejas "tierra de campos"
Filete de bacaladilla a la romana
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 821 h.c. 90 lip. 34 p. 43

8



Porrusalda
Muslo de pollo asado con
champiñones
Yogur
Pan

Kcal. 574 h.c. 63 lip. 24 p. 30

11



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

Kcal. 950 h.c. 127 lip. 40 p. 30

12

Alubias pintas
Ragout de lomo con verduritas
Fruta
Pan

Kcal. 778 h.c. 105 lip. 21 p. 48

13



Acelgas con patatas
Abadejo al horno
Mahonesa
Yogur
Pan integral

Kcal. 673 h.c. 58 lip. 35 p. 34

14

Menestra de verduras
Empanadillas de atun
Ensalada cuatro estaciones
Fruta
Pan

Kcal. 823 h.c. 104 lip. 39 p. 16

15



Pure de verduras ecologico
Filete de perril empanado con
pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 780 h.c. 88 lip. 35 p. 35

18

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

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

19



Arroz con tomate
Filete de merluza al horno
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 828 h.c. 128 lip. 26 p. 28

20



Garbanzos con verdura ecologica
Tortilla de patatas al horno
Lechuga
Yogur
Pan integral

Kcal. 701 h.c. 88 lip. 28 p. 25

21



Pure de calabaza
Ensalada de patatas al horno
Fruta
Pan

Kcal. 719 h.c. 127 lip. 17 p. 22

22

Alubias blancas
Bacalao a la riojana
Fruta
Pan

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

25



Macarrones integrales con tomate
Lomo adobado empanado con
pimientos rojos
Pastelito de chocolate
Pan integral

Kcal. 981 h.c. 134 lip. 34 p. 43

26



Lentejas "tierra de campos"
Tortilla de patatas al horno
Tomate fresco
Fruta
Pan

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

27

Pure de verduras
Atun al ajoarriero
Fruta
Pan integral

Kcal. 729 h.c. 95 lip. 27 p. 31

28

Sopa de ave con estrellas
Albondigas con tomate
Fruta
Pan

Kcal. 716 h.c. 76 lip. 36 p. 25

29

Alubias pintas
Abadejo a la romana
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 818 h.c. 95 lip. 31 p. 46