

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03
 MACARRONES CON TOMATE
 LOMO ADOBADO FRITO CON
 PIMIENTOS ROJOS
 FRUTA
 KCal. 802 H.C. 109 Lip. 27 P. 38

04
 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
 TORTILLA DE PATATAS HORNEADA
 ENSALADA CUATRO ESTACIONES
 FRUTA
 KCal. 776 H.C. 101 Lip. 31 P. 31

05
 PURE DE ACELGAS
 ATUN HORNO CON TOMATE
 FRUTA
 KCal. 730 H.C. 74 Lip. 33 P. 37

06
 SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO
 ECOLOGICO
 GUISADO DE TERNERA CON PATATAS
 YOGUR
 KCal. 633 H.C. 76 Lip. 18 P. 46

07
 PURE DE BONIATO ECOLOGICO
 FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
 LECHUGA
 FRUTA
 KCal. 730 H.C. 80 Lip. 36 P. 24

10
 LENTEJAS ECOLOGICAS
 PAELLA VEGETAL
 FRUTA
 KCal. 823 H.C. 148 Lip. 17 P. 29

11
 PURE DE VERDURAS
 LASAÑA DE CARNE
 LECHUGA
 FRUTA
 KCal. 734 H.C. 98 Lip. 30 P. 21

12
 GARBANZOS
 BACALAO AL AJOARRIERO
 FRUTA
 KCal. 741 H.C. 101 Lip. 20 P. 44

13
 PURE DE CALABAZA
 LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
 ENSALADA CUATRO ESTACIONES
 FRUTA
 KCal. 739 H.C. 81 Lip. 33 P. 33

14
 PATATAS GUISADAS CON TERNERA
 POLLO AL CHILINDRON
 NATILLA DE VAINILLA
 KCal. 722 H.C. 100 Lip. 21 P. 35

17
 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
 ALBONDIGAS EN SALSA CON
 VERDURITAS
 FRUTA
 KCal. 676 H.C. 74 Lip. 30 P. 32

18
 GARBANZOS
 TORTILLA DE PATATAS CON CHORIZO
 LECHUGA
 FRUTA
 KCal. 847 H.C. 99 Lip. 38 P. 36

19
 MACARRONES CON HUEVO DURO Y ATUN
 MUSLO DE POLLO ASADO CON
 CHAMPIÑONES
 YOGUR
 KCal. 797 H.C. 107 Lip. 25 P. 38

20
 PURE DE ZANAHORIA
 FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
 MAHONESA
 FRUTA
 KCal. 724 H.C. 71 Lip. 40 P. 24

21
 ALUBIAS BLANCAS
 EMPANADILLAS DE ATUN
 ENSALADA CUATRO ESTACIONES
 FRUTA
 KCal. 880 H.C. 118 Lip. 35 P. 29

24
 ARROZ CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 LECHUGA
 FRUTA
 KCal. 795 H.C. 119 Lip. 27 P. 27

25
 LENTEJAS
 TORTILLA DE PATATAS HORNEADA
 ENSALADA CUATRO ESTACIONES
 YOGUR
 KCal. 792 H.C. 95 Lip. 32 P. 36

26
 PURE DE CALABACIN
 FILETE DE TERNERA EMPANADO CON
 PIMIENTOS ROJOS
 FRUTA
 KCal. 749 H.C. 88 Lip. 31 P. 34

27
 PATATAS A LA RIOJANA
 HAMBURGUESAS EN SALSA CON
 ZANAHORIA
 FRUTA
 KCal. 718 H.C. 98 Lip. 21 P. 38

28
 ALUBIAS PINTAS DE LEON
 ATUN HORNO CON TOMATE
 FRUTA
 KCal. 815 H.C. 94 Lip. 29 P. 51

31
 MACARRONES CON TOMATE
 LOMO ADOBADO FRITO CON
 PIMIENTOS ROJOS
 FRUTA
 KCal. 802 H.C. 109 Lip. 27 P. 38



C

proyecto educativo

CLICK-a AQUI

recomendaciones nutricionales

CLICK-a AQUI

Massana impulsa

CLICK-a AQUI



iconografía

CLICK-a AQUI

