



Octubre
2026

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



5



Crema de boniato y zanahoria
Tortilla casera de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Yogur natural kmo
Pan barra

Kcal. 509 h.c. 66 lip. 20 p. 19

6



Arroz tres delicias
Muslo de pollo asado
Guarnición de pepino
Mandarinas ecológicas
Pan integral

Kcal. 714 h.c. 99 lip. 26 p. 28

7



Borrajá fresca con patatas
Bocados vegetales con tomate
Plátano
Pan barra

Kcal. 653 h.c. 82 lip. 28 p. 23

8



Macarrones integrales con tomate
Abadejo al horno estilo orio con
pimiento verde
Pera
Pan integral

Kcal. 626 h.c. 93 lip. 18 p. 30

9



Menestra de verduras de la huerta
Guisado ribereña
Ensalada de lechuga y zanahoria
Manzana ecológica local
Pan barra

Kcal. 639 h.c. 62 lip. 28 p. 38

12

Festivo

13



Judía verde fresca con patatas
Lentejas con arroz
Pera
Pan integral

Kcal. 502 h.c. 76 lip. 16 p. 19

14



Crema de brócoli fresco
Tortilla casera de patata y boniato
Tomate fresco
Yogur natural kmo
Pan barra

Kcal. 545 h.c. 50 lip. 31 p. 19

15



Sopa de cocido con fideos integrales
ecológicos
Filete de ternera en salsa cazadora
con champiñones
Mandarinas ecológicas
Pan integral

Kcal. 457 h.c. 47 lip. 19 p. 27

16



Alubia pinta estofada con zanahoria
ecológica
Filete de limanda rebozada
Lechuga guarnición
Manzana ecológica local
Pan barra

Kcal. 622 h.c. 72 lip. 22 p. 37

19

Pasta fresca con salsa de queso y
orégano
Atún con tomate
Melón
Pan barra

Kcal. 663 h.c. 80 lip. 24 p. 33

20



Panaché de verduras
Garbanzos ecológicos viudos
Plátano
Pan integral

Kcal. 579 h.c. 88 lip. 18 p. 22

21



Arroz integral con verduras y
cúrcuma
Muslo de pollo asado a las hierbas
Ensalada de lechuga
Manzana ecológica local
Pan barra

Kcal. 706 h.c. 84 lip. 31 p. 27

22



Acelga fresca con patata
Tortilla casera de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural kmo
Pan integral

Kcal. 594 h.c. 61 lip. 31 p. 21

23

Crema de calabacín
Bacalao al ajorriero
Ensalada de lechuga
Pera
Pan barra

Kcal. 470 h.c. 68 lip. 13 p. 23

26



Berza con patatas
Lentejas con puerro y zanahoria
ecológicas
Manzana ecológica local
Pan barra

Kcal. 592 h.c. 78 lip. 24 p. 19

27



Crema de calabaza fresca
Tortilla casera de bacalao y pimiento
verde
Lechuga guarnición
Plátano
Pan integral

Kcal. 573 h.c. 63 lip. 30 p. 16

28

Espirales frescos con salsa de brócoli
Lomo en salsa de pimientos del
piquillo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Mandarinas
Pan barra

Kcal. 724 h.c. 78 lip. 32 p. 33

29



Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
verduras
Yogur natural kmo
Pan integral

Kcal. 615 h.c. 88 lip. 20 p. 26

30



Judía verde con patatas
Bocados vegetales con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Naranja
Pan barra

Kcal. 627 h.c. 72 lip. 29 p. 23



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día