



mayo
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta

2

Ekö

Judía verde con patatas
Lomo de cerdo adobado con pisto (calabacín, patata, pimiento rojo y verde y tomate)
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural kaiku kmo granel
Pan barra
Kcal. 601 h.c. 49 lip. 33 p. 30

3

Sopa de pollo con fideos
Filete de limanda rebozada
Rodaja de limón
Naranja
Pan barra
Kcal. 412 h.c. 46 lip. 15 p. 27

6

Ekö KmO

Crema de calabacín fresco ecológico
Tortilla casera de chistorra con huevo fresco ecológico
Ensalada de lechuga
Manzana
Pan barra
Kcal. 656 h.c. 46 lip. 44 p. 23

7



Ensalada de arroz (lechuga, aceitunas verdes, huevo y atún)
Muslo de pollo asado con pimiento rojo y tomate
Pera
Pan integral
Kcal. 589 h.c. 54 lip. 31 p. 25

8

Ekö KmO

Acelga fresca ecológica estofada con patatas
Abadejo al horno estilo orio con pimiento verde
Cuscús con verduras
(champiñón, zanahoria y pimiento piroáitoa yn ove dred cea) narias
Pan barra
Kcal. 590 h.c. 71 lip. 23 p. 28

9

Ekö



KmO

Borraja fresca ecológica cocida con patatas
Macarrones integrales con jamón serrano y salsa de tomate
Yogur natural kaiku kmo granel
Pan barra
Kcal. 731 h.c. 108 lip. 24 p. 26

10

Lentejas guisadas con pimentón y zanahoria
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga
Naranja
Pan barra
Kcal. 548 h.c. 77 lip. 14 p. 34

13

Ekö



KmO

Puerro fresco ecológico cocido con patatas
Arroz integral con pimiento rojo y verde, guisantes, champiñón y pollo
Melón
Pan barra
Kcal. 599 h.c. 97 lip. 19 p. 16

14

Ekö



KmO

Crema de zanahoria fresca ecológica
Lomo de cerdo frito en salsa de espinaca, puerro y zanahoria
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural kaiku kmo granel
Pan barra
Kcal. 585 h.c. 45 lip. 33 p. 27

15

Ekö KmO

Garbanzos ecológicos de navarra con calabacín
Filete merluza en salsa de alcachofas
Ensalada de lechuga
Manzana
Pan barra
Kcal. 612 h.c. 73 lip. 24 p. 30

16

Ekö KmO

Judía verde fresca ecológica cocida con patatas
Muslo de pollo asado a las hierbas
Ensalada de lechuga
Plátano de canarias
Pan barra
Kcal. 502 h.c. 49 lip. 24 p. 25

17



Ensalada con patata
Alubia pinta estofada con calabacín y zanahoria
Pera
Pan barra
Kcal. 564 h.c. 76 lip. 21 p. 23

20

Ekö KmO

Lentejas con boniato
Tortilla casera de patata con huevo fresco ecológico
Ensalada de lechuga
Naranja
Pan barra
Kcal. 604 h.c. 79 lip. 23 p. 25

21

Comida campestre



22



Brócoli fresco ecológico con ajitos y patata
Macarrones integrales con chorizo y salsa de tomate
Plátano de canarias
Pan barra
Kcal. 758 h.c. 120 lip. 24 p. 22

23

Ekö KmO

Crema de calabacín fresco ecológico
Abadejo rebozado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pera
Pan barra
Kcal. 591 h.c. 51 lip. 33 p. 24

24

Panaché de verduras al vapor (judía verde, brócoli, guisantes, patata y zanahoria)
Garbanzos guisados con zanahoria y refrito de ajo
Manzana
Pan barra
Kcal. 462 h.c. 83 lip. 7 p. 21

27

Crema de calabaza
Cabezada de cerdo guisada con patatas
Ensalada de lechuga
Naranja
Pan barra
Kcal. 658 h.c. 64 lip. 30 p. 38

28



KmO

Purrusalda de puerro fresco ecológico cocido con patata y zanahoria
Paella de arroz integral con verduras (guisantes, pimiento rojo y verde y tomate) y merluza
Melón
Pan integral
Kcal. 612 h.c. 95 lip. 21 p. 17

29

Alubia blanca guisada estilo pocha con pimiento verde
Filete de pollo empanado al ajillo
Ensalada de lechuga
Pera
Pan barra
Kcal. 730 h.c. 76 lip. 30 p. 44

30

KmO

Guisantes con patatas
Filete de merluza en salsa de chipirones
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural kaiku kmo granel
Pan barra
Kcal. 499 h.c. 48 lip. 23 p. 27

31



Judía verde cocida con patata y zanahoria
Espirales frescos a la boloñesa
Sandía
Pan barra
Kcal. 494 h.c. 81 lip. 12 p. 17



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día