



2023 octubre

02



VERDURAS
ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 786 H.C. 81 Lip. 38 P. 34

09



MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 850 H.C. 102 Lip. 36 P. 32

16



LENTEJAS ECOLÓGICAS
ARROZ ECOLÓGICO CON TOMATE
FRUTA
PAN
KCal. 857 H.C. 161 Lip. 15 P. 30

23



VERDURAS
LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA
PAN
KCal. 708 H.C. 83 Lip. 28 P. 35

30



LENTEJAS ECOLÓGICAS
ARROZ ECOLÓGICO CON TOMATE
FRUTA
PAN
KCal. 857 H.C. 161 Lip. 15 P. 30

03



GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
MAHONESA CASERA
FRUTA
PAN
KCal. 793 H.C. 88 Lip. 34 P. 40

10

ALUBIAS BLANCAS
PECHUGA DE PAVO PLANCHA
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA
PAN
KCal. 699 H.C. 86 Lip. 20 P. 48

17

SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS CHIPS
FRUTA
PAN
KCal. 691 H.C. 80 Lip. 25 P. 41

24

GARBANZOS
BACALAO CON TOMATE
FRUTA
PAN
KCal. 852 H.C. 101 Lip. 27 P. 56

31



PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 737 H.C. 89 Lip. 26 P. 41

04



ARROZ ECOLÓGICO CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 941 H.C. 144 Lip. 33 P. 27

11



VERDURAS
GUISADO DE TERNERA
CHAMPIÑONES
FRUTA
PAN
KCal. 668 H.C. 74 Lip. 24 P. 41

18



ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA
PAN
KCal. 786 H.C. 108 Lip. 26 P. 36

25



VERDURAS
GUISADO DE PAVO
CHAMPIÑONES
PASTEL DE ARROZ
PAN
KCal. 744 H.C. 83 Lip. 28 P. 43

05



LENTEJAS
BACALAO EN SALSA VERDE
FRUTA
PAN
KCal. 824 H.C. 97 Lip. 26 P. 57

12

FIESTA

19



VERDURAS
CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 806 H.C. 86 Lip. 45 P. 20

26



ALUBIAS ROJAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 824 H.C. 107 Lip. 31 P. 35

06



VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL
PAN
KCal. 598 H.C. 62 Lip. 26 P. 31

13

FIESTA

20



PATATAS A LA RIOJANA
MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
LECHUGA
YOGUR NATURAL
PAN
KCal. 784 H.C. 80 Lip. 36 P. 39

27



MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
LIMON
FRUTA
PAN
KCal. 801 H.C. 103 Lip. 30 P. 32

ICONOGRAFÍA





RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



MASSANA IMPULSA

IS





MONDRAGON

