



mayo  
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

**Fiesta**

2



Verduras  
Ragout de lomo  
Champiñones  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 736 h.c. 76 lip. 31 p. 41

3



Macarrones ecológicos con tomate  
Filete de merluza a la romana  
Lechuga  
Yogur natural  
Pan

Kcal. 857 h.c. 93 lip. 38 p. 36

6



Lentejas ecológicas  
Arroz ecológico con tomate  
Fruta  
Pan

Kcal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30

7



Verduras  
Filete de merluza a la romana  
Mahonesa casera  
Fruta  
Pan

Kcal. 713 h.c. 74 lip. 35 p. 29

8

Alubias rojas  
Escalope de cerdo a la milanesa  
Pimientos rojos  
Fruta  
Pan

Kcal. 807 h.c. 97 lip. 29 p. 46

9



Verduras  
Guisado de pavo  
Champiñones  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 641 h.c. 75 lip. 22 p. 38

10



Patatas a la riojana  
Merluza fresca a la romana  
Lechuga  
Yogur natural  
Pan

Kcal. 784 h.c. 80 lip. 36 p. 39

13



Verduras  
Lomo de cerdo fresco empanado  
Pimientos rojos  
Fruta  
Pan

Kcal. 708 h.c. 83 lip. 28 p. 35

14

Garbanzos  
Bacalao a la riojana  
Fruta  
Pan

Kcal. 893 h.c. 104 lip. 31 p. 56

15



Verduras  
Filete de pollo rebozado  
Lechuga  
Fruta  
Pan

Kcal. 741 h.c. 78 lip. 32 p. 39

16



Alubias blancas  
Tortilla de patatas  
Lechuga  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 821 h.c. 106 lip. 31 p. 35

17



Ensalada de pasta con vinagreta  
Guisado de ternera  
Champiñones  
Yogur natural  
Pan

Kcal. 816 h.c. 89 lip. 31 p. 49

20



Marmitako  
Escalope de cerdo a la milanesa  
Pimientos rojos  
Fruta  
Pan

Kcal. 838 h.c. 99 lip. 31 p. 47

21



Lentejas ecológicas  
Arroz ecológico con tomate  
Fruta  
Pan

Kcal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30

22

Sopa de ave y cocido con estrellas  
Muslo de pollo asado  
Champiñones  
Fruta  
Pan

Kcal. 463 h.c. 61 lip. 12 p. 30

23



Verduras  
San jacob casero  
Lechuga  
Fruta  
Pan integral

Kcal. 710 h.c. 91 lip. 30 p. 24

24



Alubias rojas  
Merluza fresca a la romana  
Limon  
Yogur natural  
Pan

Kcal. 721 h.c. 80 lip. 28 p. 42

27



Lentejas ecológicas  
Tortilla de patatas  
Lechuga  
Fruta  
Pan

Kcal. 802 h.c. 103 lip. 30 p. 35

28



Verduras  
Pechuga de pavo plancha  
Champiñones  
Fruta  
Pan

Kcal. 672 h.c. 71 lip. 28 p. 37

29

Garbanzos  
Atun con tomate  
Fruta  
Pan

Kcal. 789 h.c. 88 lip. 29 p. 50

30



Patatas en salsa verde  
Lomo de cerdo fresco empanado  
Pimientos rojos  
Pastel de arroz  
Pan integral

Kcal. 820 h.c. 103 lip. 29 p. 42

31

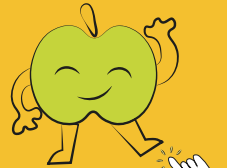


Arroz ecológico con tomate  
Muslo de pollo asado  
Patatas chips  
Fruta  
Pan

Kcal. 846 h.c. 134 lip. 24 p. 32



Proyecto  
Educativo



Massana  
Impulsa



Recomendaciones  
nutricionales



Innova  
recetas



Iconografía

Juntos en  
tu día a día