



























octubre
2024

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>1</p> <p>Garbanzos Pechuga de pavo plancha Champiñones Fruta Pan</p> <p>Kcal. 751 h.c. 85 lip. 27 p. 48</p>	<p>2</p> <p></p> <p>Verduras Lomo de cerdo fresco empanado Pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal. 708 h.c. 83 lip. 28 p. 35</p>	<p>3</p> <p>  </p> <p>Lentejas ecológicas Tortilla de patatas Lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal. 802 h.c. 103 lip. 30 p. 35</p>	<p>4</p> <p>  </p> <p>Macarrones ecológicos con tomate Merluza fresca a la romana Lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal. 850 h.c. 102 lip. 36 p. 32</p>
<p>7</p> <p></p> <p>Verduras Escalope de cerdo a la milanesa Pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal. 751 h.c. 83 lip. 33 p. 34</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas Bacalao con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal. 824 h.c. 101 lip. 24 p. 57</p>	<p>9</p> <p> </p> <p>Lentejas ecológicas Arroz ecológico con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30</p>	<p>10</p> <p></p> <p>Sopa de ave y cocido con estrellas Guisado de pavo Champiñones Fruta Pan</p> <p>Kcal. 522 h.c. 65 lip. 13 p. 40</p>	<p>11</p> <p>  </p> <p>Verduras Filete de merluza a la romana Mahonesa casera Yogur natural Pan</p> <p>Kcal. 720 h.c. 65 lip. 37 p. 33</p>
<p>14</p> <p>Fiesta</p>	<p>15</p> <p>  </p> <p>Macarrones ecológicos con tomate Tortilla de patatas Lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal. 910 h.c. 121 lip. 35 p. 30</p>	<p>16</p> <p>Alubias rojas Muslo de pollo asado Champiñones Fruta Pan</p> <p>Kcal. 637 h.c. 85 lip. 18 p. 39</p>	<p>17</p> <p>  </p> <p>Verduras Croquetas caseras Lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal. 649 h.c. 85 lip. 28 p. 18</p>	<p>18</p> <p> </p> <p>Patatas a la riojana Merluza fresca a la romana Limon Yogur natural Pan</p> <p>Kcal. 734 h.c. 81 lip. 30 p. 39</p>
<p>21</p> <p> </p> <p>Lentejas ecológicas Arroz ecológico con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30</p>	<p>22</p> <p></p> <p>Verduras Guisado de ternera Champiñones Fruta Pan</p> <p>Kcal. 668 h.c. 74 lip. 24 p. 41</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos Atun con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal. 789 h.c. 88 lip. 29 p. 50</p>	<p>24</p> <p>  </p> <p>Patatas en salsa verde Lomo de cerdo fresco empanado Lechuga Pastel de queso Pan</p> <p>Kcal. 866 h.c. 88 lip. 41 p. 42</p>	<p>25</p> <p></p> <p>Verduras Muslo de pollo asado Patatas chips Fruta Pan</p> <p>Kcal. 673 h.c. 84 lip. 26 p. 29</p>
<p>28</p> <p>  </p> <p>Lentejas ecológicas Tortilla de patatas Pimientos rojos Fruta Pan</p> <p>Kcal. 767 h.c. 105 lip. 25 p. 35</p>	<p>29</p> <p></p> <p>Verduras Ragout de lomo Champiñones Fruta Pan</p> <p>Kcal. 736 h.c. 76 lip. 31 p. 41</p>	<p>30</p> <p></p> <p>Alubias blancas Filete de pollo empanado Lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal. 780 h.c. 91 lip. 27 p. 49</p>	<p>31</p> <p> </p> <p>Macarrones ecológicos con tomate Filete de merluza a la romana Limon Fruta Pan</p> <p>Kcal. 801 h.c. 103 lip. 30 p. 32</p>	



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día