



noviembre
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día

4



Lentejas ecológicas
Arroz ecológico con tomate
Fruta
Pan

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

5



Verduras
Lomo de cerdo fresco empanado
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 743 h.c. 81 lip. 33 p. 35

6



Alubias rojas
Filete de merluza a la romana
Mahonesa casera
Fruta
Pan

Kcal. 769 h.c. 87 lip. 31 p. 41

7



Sopa de ave y cocido con estrellas
Guisado de pavo
Champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 522 h.c. 65 lip. 13 p. 40

8



Verduras
Merluza fresca a la romana
Pimientos rojos
Yogur natural
Pan

Kcal. 681 h.c. 67 lip. 33 p. 31

11



Patatas a la riojana
Pechuga de pavo plancha
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 750 h.c. 86 lip. 27 p. 45

12

Garbanzos
Bacalao con tomate
Fruta
Pan

Kcal. 852 h.c. 101 lip. 27 p. 56

13



Verduras
Escalope de cerdo a la milanesa
Patatas chips
Fruta
Pan

Kcal. 867 h.c. 94 lip. 41 p. 36

14



Macarrones ecológicos con tomate
Tortilla de patatas
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 876 h.c. 123 lip. 30 p. 30

15



Alubias blancas
Muslo de pollo asado
Champiñones
Yogur natural
Pan

Kcal. 640 h.c. 76 lip. 20 p. 43

18



Verduras
Filete de pollo empanado
Champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 718 h.c. 78 lip. 30 p. 38

19



Lentejas ecológicas
Arroz ecológico con tomate
Fruta
Pan

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

20



Alubias rojas
Filete de merluza a la romana
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 764 h.c. 87 lip. 32 p. 38

21



Verduras
San jacob casero
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 675 h.c. 93 lip. 25 p. 24

22



Macarrones ecológicos con tomate
Merluza fresca a la romana
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 801 h.c. 103 lip. 30 p. 32

25

Fiesta

26



Lentejas ecológicas
Tortilla de patatas
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 767 h.c. 105 lip. 25 p. 35

27



Arroz ecológico con tomate
Pechuga de pavo plancha
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 854 h.c. 122 lip. 27 p. 40

28



Verduras
Ragout de lomo
Champiñones
Pastel de arroz
Pan

Kcal. 838 h.c. 84 lip. 37 p. 46

29

Garbanzos
Atun con tomate
Fruta
Pan

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