



Enero
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Vacaciones

2

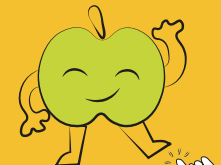
Vacaciones

3

Vacaciones



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día

6

Vacaciones

7



Ekö

Lentejas
Arroz blanco
Salsa de tomate frito
Fruta
Pan

Kcal. 872 h.c. 163 lip. 16 p. 29

8



Macarrones con boloñesa vegetal
Filete de merluza a la romana
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 852 h.c. 107 lip. 34 p. 36

9



KmO

Verduras
Filete de pollo empanado
Champiñones
Fruta
Pan integral

Kcal. 716 h.c. 77 lip. 30 p. 38

10



Alubias rojas
Tortilla de patatas
Pimientos rojos
Yogur natural
Pan

Kcal. 797 h.c. 100 lip. 29 p. 40

13

Arroz con tomate
Guisado de pavo
Champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 778 h.c. 120 lip. 18 p. 41

14

Patatas a la riojana
Bacalao frito
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 871 h.c. 100 lip. 31 p. 52

15



Lentejas
Lomo adobado empanado
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 779 h.c. 91 lip. 28 p. 46

16



Verduras
Centros de merluza a la romana
Mahonesa casera
Pastel de queso
Pan integral

Kcal. 863 h.c. 68 lip. 52 p. 33

17



Garbanzos
Filete de pollo empanado
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 808 h.c. 92 lip. 30 p. 48

20



Lentejas
Muslo de pollo asado
Patatas chips
Fruta
Pan

Kcal. 709 h.c. 93 lip. 22 p. 40

21

Verduras
Escalope de cerdo a la milanesa
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 751 h.c. 83 lip. 33 p. 34

22

Alubias pintas
Tortilla de patatas
Champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 812 h.c. 107 lip. 29 p. 36

23



Verduras
Croquetas caseras
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 647 h.c. 84 lip. 28 p. 18

24



Macarrones ecológicos con tomate
Merluza fresca al horno
Limon
Yogur natural
Pan

Kcal. 737 h.c. 96 lip. 27 p. 34

27

Arroz con tomate
Palometa al horno
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 800 h.c. 117 lip. 23 p. 37

28



KmO

Patatas en salsa verde
Pechuga de pavo plancha
Lechuga
Fruta
Pan

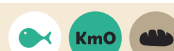
Kcal. 691 h.c. 82 lip. 24 p. 40

29

Alubias blancas
Lomo de cerdo fresco empanado
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 761 h.c. 97 lip. 24 p. 46

30



Macarrones con boloñesa vegetal
Merluza fresca a la romana
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 850 h.c. 106 lip. 34 p. 36

31



Verduras
Filete de pollo empanado
Champiñones
Yogur natural
Pan

Kcal. 725 h.c. 69 lip. 32 p. 42