



Febrero 2025

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>3</b>  Lentejas Arroz con tomate Fruta Pan  Kcal. 825 h.c. 155 lip. 13 p. 30	<b>4</b>  Garbanzos Filete de merluza a la romana Mahonesa casera Fruta Pan  Kcal. 793 h.c. 88 lip. 34 p. 40	<b>5</b>  Verduras Muslo de merluza a la romana Lechuga Fruta Pan  Kcal. 591 h.c. 71 lip. 23 p. 27	<b>6</b>  Sopa minestrone Tortilla de patatas Pimientos rojos Fruta Pan integral  Kcal. 637 h.c. 84 lip. 26 p. 22	<b>7</b>  Verduras Ragout de lomo Champiñones Yogur natural Pan  Kcal. 742 h.c. 67 lip. 34 p. 45
<b>10</b> Lentejas Filete de pernil plancha Pimientos rojos Fruta Pan  Kcal. 770 h.c. 83 lip. 31 p. 44	<b>11</b>  Patatas a la riojana Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan  Kcal. 840 h.c. 89 lip. 33 p. 52	<b>12</b> Arroz con tomate Pechuga de pavo plancha Champiñones Fruta Pan  Kcal. 809 h.c. 116 lip. 24 p. 40	<b>13</b>  Verduras Filete de pollo empanado Lechuga Fruta Pan integral  Kcal. 726 h.c. 77 lip. 32 p. 37	<b>14</b>  Macarrones con boloñesa vegetal Pescado fresco Limón Yogur natural Pan  Kcal. 739 h.c. 97 lip. 24 p. 39
<b>17</b>  Lentejas ecológicas Arroz blanco Salsa de tomate frito Fruta Pan  Kcal. 868 h.c. 162 lip. 16 p. 29	<b>18</b>  Verduras Lomo de cerdo fresco empanado Pimientos rojos Fruta Pan  Kcal. 708 h.c. 83 lip. 28 p. 35	<b>19</b> Alubias pintas Filete de merluza a la romana Limón Fruta Pan  Kcal. 712 h.c. 88 lip. 25 p. 38	<b>20</b>  Verduras Croquetas caseras Lechuga Fruta Pan integral  Kcal. 647 h.c. 84 lip. 28 p. 18	<b>21</b>  Sopa minestrone Tortilla de patatas Champiñones Yogur natural Pan  Kcal. 670 h.c. 74 lip. 31 p. 27
<b>24</b>  Macarrones ecológicos con tomate Guisado de pavo Champiñones Fruta Pan  Kcal. 782 h.c. 107 lip. 22 p. 44	<b>25</b> Lentejas Palometa al horno Fruta Pan  Kcal. 694 h.c. 81 lip. 23 p. 46	<b>26</b>  Verduras Lomo de cerdo fresco empanado Pimientos rojos Fruta Pan  Kcal. 708 h.c. 83 lip. 28 p. 35	<b>27</b>  Alubias blancas Muslo de pollo asado Lechuga Pastel de arroz Pan integral  Kcal. 744 h.c. 91 lip. 25 p. 43	<b>28</b>  Arroz con tomate Merluza fresca al horno Limón Fruta Pan  Kcal. 726 h.c. 117 lip. 20 p. 28



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día