



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta

2

Fiesta

5



Verduras
Escalope de cerdo a la milanesa
Pimientos rojos
Fruta
Pan

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

6



Lentejas ecológicas
Filete de merluza al horno
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 623 h.c. 82 lip. 19 p. 36

7



Macarrones con tomate
Lomo de cerdo plancha
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 826 h.c. 103 lip. 32 p. 38

8



Alubias rojas
Tortilla de patatas horno
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 796 h.c. 105 lip. 30 p. 33

9



Patatas a la riojana
Filete de pollo empanado
Champiñones
Yogur natural
Pan

Kcal. 794 h.c. 84 lip. 30 p. 50

12



Pure de verduras
Bacalao a la romana
Mahonesa casera
Fruta
Pan

Kcal. 776 h.c. 74 lip. 34 p. 47

13



Garbanzos
Ragout de lomo
Champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 815 h.c. 90 lip. 30 p. 52

14



Verduras
Pechuga de pavo plancha
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 681 h.c. 71 lip. 29 p. 37

15



Lentejas ecológicas
Arroz ecológico con tomate
Salsa de tomate
Pastel de arroz
Pan integral

Kcal. 980 h.c. 170 lip. 23 p. 35

16



Macarrones con boloñesa vegetal
Pescado fresco
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 732 h.c. 106 lip. 22 p. 35

19



Lentejas ecológicas
Arroz ecológico con tomate
Salsa de tomate
Fruta
Pan

Kcal. 879 h.c. 163 lip. 16 p. 31

20

Pure de verduras
Lomo de cerdo plancha
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 650 h.c. 73 lip. 26 p. 33

21



Alubias blancas
Centros de merluza a la romana
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 749 h.c. 88 lip. 30 p. 38

22



Patatas a la riojana
Filete de pollo empanado
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 795 h.c. 92 lip. 30 p. 45

23



Sopa minestrone
Tortilla de patatas horno
Champiñones
Yogur natural
Pan

Kcal. 644 h.c. 74 lip. 29 p. 24

26

Macarrones con tomate y queso
Guisado de pavo
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 789 h.c. 111 lip. 21 p. 44

27

Lentejas ecológicas
Bacalao a la romana
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 805 h.c. 84 lip. 30 p. 55

28



Verduras
Lomo adobado plancha
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 651 h.c. 73 lip. 26 p. 33

29



Arroz ecológico con tomate
Pescado fresco
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 810 h.c. 120 lip. 28 p. 27

30



Alubias rojas
Muslo de pollo asado
Patatas chips
Yogur natural
Pan

Kcal. 735 h.c. 88 lip. 25 p. 44



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día