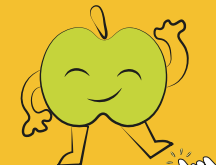




lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
3	 	4	 	5	 	6		7	  
Patatas a la riojana Pescado fresco Limon Fruta Pan integral Kcal. 656 h.c. 86 lip. 22 p. 33		Arroz ecologico con tomate Lentejas ecologicas Lechuga Fruta Pan Kcal. 912 h.c. 161 lip. 21 p. 30		Verduras Lomo de cerdo plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan Kcal. 737 h.c. 74 lip. 35 p. 34		Alubias pintas Muslo de pollo asado Champiñones Fruta Pan integral Kcal. 633 h.c. 83 lip. 18 p. 39		Macarrones con boloñesa vegetal Merluza fresca a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan Kcal. 892 h.c. 100 lip. 39 p. 41	
10	 	11	 	12	 	13	 	14	 
Lentejas ecologicas Pechuga de pavo plancha Patatas chips Fruta Pan integral Kcal. 794 h.c. 92 lip. 28 p. 49		Verduras Ragout de lomo Champiñones Fruta Pan Kcal. 736 h.c. 76 lip. 31 p. 41		Garbanzos Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Kcal. 705 h.c. 86 lip. 25 p. 38		Sopa minestrone Tortilla de patatas Pimientos rojos Fruta Pan integral Kcal. 637 h.c. 84 lip. 26 p. 22		Verduras Pescado fresco Mahonesa casera Yogur natural Pan Kcal. 650 h.c. 62 lip. 31 p. 32	
17	 	18	 	19	 	20	 	21	  
Lentejas ecologicas Filete de merluza al horno Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan integral Kcal. 723 h.c. 83 lip. 29 p. 37		Verduras Filete de pollo plancha Champiñones Fruta Pan Kcal. 668 h.c. 71 lip. 28 p. 37		Patatas en salsa verde Lomo adobado plancha Pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 660 h.c. 85 lip. 22 p. 36		Alubias blancas San jacob casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan integral Kcal. 794 h.c. 104 lip. 29 p. 35		Arroz ecologico con tomate Merluza fresca a la romana Limon Yogur natural Pan Kcal. 838 h.c. 117 lip. 30 p. 33	
24	  	25	 	26	 	27	  	28 Festivo	
Sopa minestrone Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan integral Kcal. 705 h.c. 83 lip. 34 p. 22		Lentejas ecologicas Arroz ecologico con tomate Ensalada de escarola Fruta Pan Kcal. 911 h.c. 161 lip. 21 p. 30		Macarrones con boloñesa vegetal Atun a la plancha Limon Pastel de arroz Pan Kcal. 1200 h.c. 114 lip. 50 p. 80		Verduras Filete de ternera plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan integral Kcal. 757 h.c. 73 lip. 38 p. 34			



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografia

Juntos en
tu día a día