



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Vacaciones

2

Vacaciones

5

Vacaciones

6

Vacaciones

7

Macarrones ecológicos con tomate
Filete de merluza a la romana
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 800 h.c. 107 lip. 30 p. 32

8



Lentejas ecológicas
Arroz ecológico con tomate
Fruta
Pan integral

Kcal. 855 h.c. 160 lip. 15 p. 30

9



Verduras
Muslo de pollo asado
Ensalada lechuga y tomate
Yogur natural
Pan

Kcal. 650 h.c. 65 lip. 30 p. 32

12



Lentejas ecológicas
Perlititas a la romana
Ensalada lechuga y tomate
Fruta
Pan integral

Kcal. 808 h.c. 85 lip. 34 p. 45

13



Verduras
Lomo de cerdo plancha
Patatas chips
Fruta
Pan

Kcal. 766 h.c. 83 lip. 35 p. 34

14



Macarrones con boloñesa vegetal
Guisado de pavo
Champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 784 h.c. 108 lip. 20 p. 48

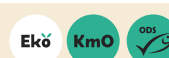
15



Alubias blancas
Tortilla de patatas
Ensalada lechuga y tomate
Fruta
Pan integral

Kcal. 871 h.c. 108 lip. 35 p. 36

16



Arroz ecológico con tomate
Bacalao al horno
Pimientos rojos
Yogur natural
Pan

Kcal. 848 h.c. 115 lip. 24 p. 50

19



Verduras
Filete de pollo plancha
Champiñones
Fruta
Pan integral

Kcal. 666 h.c. 70 lip. 28 p. 37

20



Garbanzos
Tortilla de patatas
Pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 814 h.c. 109 lip. 29 p. 35

21



Lentejas ecológicas
Arroz ecológico con tomate
Fruta
Pan

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

22



Verduras
Nuggets ave casero
Ensalada lechuga y tomate
Fruta
Pan integral

Kcal. 2238 h.c. 194 lip. 55 p. 246

23



Sopa minestrone
Pescado fresco
Ensalada lechuga y tomate
Yogur natural
Pan

Kcal. 603 h.c. 55 lip. 31 p. 28

26



Patatas a la riojana
Lomo de cerdo plancha
Ensalada lechuga y tomate
Fruta
Pan integral

Kcal. 805 h.c. 88 lip. 34 p. 41

27



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

Kcal. 766 h.c. 87 lip. 31 p. 41

28



Arroz ecológico con tomate
Ragout de lomo
Champiñones
Natilla casera
Pan

Kcal. 963 h.c. 126 lip. 33 p. 48

29



Verduras
Pechuga de pavo plancha
Pimientos rojos
Fruta
Pan integral

Kcal. 645 h.c. 72 lip. 25 p. 37

30



Macarrones ecológicos con tomate
Filete de ternera empanado
Ensalada lechuga y tomate
Fruta
Pan

Kcal. 972 h.c. 117 lip. 40 p. 43



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día