



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
2	   Verduras Muslo de pollo asado Champiñones Fruta Pan integral Kcal. 581 h.c. 71 lip. 22 p. 28	3	 Lentejas ecológicas Arroz ecológico con tomate Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan Kcal. 965 h.c. 164 lip. 25 p. 31	4	 Alubias blancas Lomo de cerdo fresco empanado Pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 761 h.c. 97 lip. 24 p. 46	5	  Sopa minestrone Tortilla de patatas Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan integral Kcal. 724 h.c. 85 lip. 35 p. 23	6	  Verduras Pescado fresco Limon Yogur natural Pan Kcal. 595 h.c. 64 lip. 26 p. 29
9	  Lentejas ecológicas Ragout de lomo Champiñones Fruta Pan integral Kcal. 769 h.c. 86 lip. 26 p. 52	10	   Espirales de colores con tomate Filete de merluza a la romana Mahonesa casera Fruta Pan Kcal. 889 h.c. 99 lip. 42 p. 35	11	 Sopa minestrone Tortilla de patatas Pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 639 h.c. 85 lip. 25 p. 22	12	   Verduras Filete de pollo empanado Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan integral Kcal. 779 h.c. 80 lip. 36 p. 38	13	 Arroz ecológico con tomate Bacalao al horno Limon Yogur natural Pan Kcal. 832 h.c. 114 lip. 23 p. 49
16	 Patatas en salsa verde Filete de ternera empanado Pimientos rojos Fruta Pan integral Kcal. 753 h.c. 95 lip. 26 p. 40	17	  Lentejas ecológicas Arroz ecológico con tomate Fruta Pan Kcal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30	18	  Garbanzos Muslo de pollo asado Champiñones Fruta Pan Kcal. 661 h.c. 85 lip. 20 p. 39	19	  Alubias pintas Croquetas caseras Patatas chips Fruta Pan integral Kcal. 782 h.c. 110 lip. 27 p. 31	20	  Verduras Pescado fresco Ensalada lechuga y tomate Yogur natural Pan Kcal. 698 h.c. 65 lip. 36 p. 30
23	   Arroz ecológico con tomate Muslo de pollo asado Champiñones Fruta Pan integral Kcal. 754 h.c. 122 lip. 19 p. 31	24	 Lentejas ecológicas Perlitas a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan Kcal. 810 h.c. 87 lip. 34 p. 45	25	   Verduras Lomo adobado plancha Pimientos rojos Natilla casera Pan Kcal. 704 h.c. 73 lip. 31 p. 36	26	  Macarrones integrales con tomate Filete de merluza a la romana Limon Fruta Pan integral Kcal. 801 h.c. 105 lip. 30 p. 34	27	  Verduras Pechuga de pavo plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta Pan Kcal. 734 h.c. 74 lip. 33 p. 38



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día