

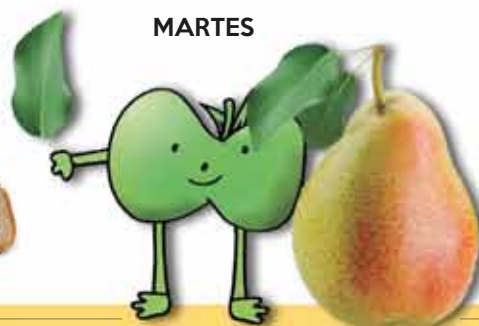
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



02

01

04

05

06

07

08

11

JUDÍA VERDE CASERA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA FRESCA
KCal. 605 H.C. 54 Lip. 31 P. 28

12

PASTA FRESCA CON SALSA DE QUESO
Y ORÉGANO
BACALAO AL AJOARRIERO
FRUTA FRESCA
KCal. 649 H.C. 86 Lip. 20 P. 32

13



PURÉ DE VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
LECHUGA GUARNICIÓN
YOGUR
KCal. 688 H.C. 114 Lip. 20 P. 17

14

ALUBIA BLANCA POCHA
MUSLO DE POLLO EN SALSA CON ACEITUNAS NEGRAS
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 650 H.C. 83 Lip. 21 P. 36

15

PATATAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 654 H.C. 76 Lip. 29 P. 26

18

LENTEJAS CASERAS
FILETE DE LIMANDA REBOZADA
GUARNICIÓN LIMÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 555 H.C. 67 Lip. 25 P. 40

19

BORRAJA CON REFRITO
FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 519 H.C. 61 Lip. 16 P. 35

20

SOPA DE COCIDO
LOMO FRESCO CON TOMATE
FRUTA FRESCA
KCal. 502 H.C. 60 Lip. 18 P. 26

21



GARBANZOS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICOS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON MEJORANA
LECHUGA GUARNICIÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 577 H.C. 77 Lip. 17 P. 31

22



CREMA DE GUISANTES
TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
KCal. 526 H.C. 70 Lip. 19 P. 20

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA FRESCA
KCal. 630 H.C. 97 Lip. 15 P. 30

26



CREMA DE ESPINACAS CON QUESO
RALLADO
GUISADO DE TERNERA
YOGUR
KCal. 630 H.C. 68 Lip. 22 P. 43

27

ARROZ CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN
MUSLO DE POLLO ASADO
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 705 H.C. 102 Lip. 22 P. 28

28

ACELGA CON PATATAS
SAN JACOBO
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 622 H.C. 85 Lip. 25 P. 16

29

ALUBIA PINTA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 612 H.C. 72 Lip. 23 P. 33

iconografía

HEMEN
KLIK-atu



eko

km.0



proyecto educativo

CLICK-a
AQUI

recomendaciones
nutricionales

CLICK-a
AQUI

Massana
impulsa

CLICK-a
AQUI

