

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01



CREMA DE VERDURAS  
ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE  
LECHUGA GUARNICIÓN  
YOGUR  
KCal. 637 H.C. 100 Lip. 18 P. 20

02

ALUBIA BLANCA A LA BILBAÍNA  
BACALAO AL AJOARRIERO  
FRUTA FRESCA  
KCal. 540 H.C. 87 Lip. 8 P. 34

03

JUDÍA VERDE CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CHAMPIÑONES  
LECHUGA GUARNICIÓN  
FRUTA FRESCA  
KCal. 612 H.C. 53 Lip. 33 P. 28

04

LENTEJAS PARDINAS  
MUSLO DE POLLO ASADO A LAS HIERBAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 548 H.C. 64 Lip. 18 P. 35

05

ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA  
FILETE DE MERLUZA REBOZA  
GUARNICIÓN LIMÓN  
FRUTA FRESCA  
KCal. 672 H.C. 96 Lip. 23 P. 24

08

BORRAJA CON PATATAS  
LOMO ADOBADO CON PISTO  
LECHUGA GUARNICIÓN  
FRUTA FRESCA  
KCal. 524 H.C. 57 Lip. 22 P. 26

09

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
FILETE POLLO EN SALSA CON  
ZANAHORIA Y JAMÓN SERRANO  
FRUTA FRESCA  
KCal. 692 H.C. 98 Lip. 17 P. 42

10

ALUBIA PINTA CON VERDURAS  
FILETE DE LIMANDA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 636 H.C. 72 Lip. 31 P. 42

11

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA Y BONIATO AUSOLAN  
LECHUGA  
YOGUR  
KCal. 504 H.C. 68 Lip. 19 P. 18

12

ARROZ CON TOMATE  
FILETE MERLUZA EN SALSA DE  
ALCACHOFAS  
FRUTA FRESCA  
KCal. 608 H.C. 103 Lip. 14 P. 23

15

MENESTRA VERDURAS  
SAN JACOBO  
LECHUGA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 619 H.C. 82 Lip. 26 P. 16

16

GARBANZOS VIUDOS  
ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS  
LECHUGA Y MAÍZ GUARNICIÓN  
FRUTA FRESCA  
KCal. 570 H.C. 72 Lip. 18 P. 33

17

CREMA DE BRÓCOLI ECOLÓGICO  
LOMO EN SALSA DE VERDURAS  
YOGUR  
KCal. 576 H.C. 61 Lip. 23 P. 31

18

ARROZ A LA CUBANA  
MUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 721 H.C. 102 Lip. 24 P. 29

19

**fiesta**

22

LENTEJAS A LA HORTELANA  
FILETE DE LIMANDA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 609 H.C. 66 Lip. 31 P. 40

23

JUDÍA VERDE CON TRIGO SARRACENO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PARRILLA CON PATATA LIONESA Y LECHUGA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 484 H.C. 56 Lip. 21 P. 20

24

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA  
MARINERA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 629 H.C. 105 Lip. 15 P. 23

25

ALUBIA BLANCA POCHA  
POLLO CAMPERO  
LECHUGA GUARNICIÓN  
FRUTA FRESCA  
KCal. 696 H.C. 75 Lip. 26 P. 44

26

PURÉ DE VERDURAS  
MACARRONES CON HUEVO DURO Y  
ATÚN  
YOGUR  
KCal. 704 H.C. 118 Lip. 17 P. 23

29

CREMA CALABACÍN Y PUERRO  
ARROZ CON GARBANZOS Y POLLO  
FRUTA FRESCA  
KCal. 632 H.C. 114 Lip. 13 P. 19

30

LENTEJAS PARDINAS  
TORTILLA DE PATATA AUSOLAN  
LECHUGA  
FRUTA FRESCA  
KCal. 581 H.C. 82 Lip. 18 P. 25

31

ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA  
HELADO ESPECIAL  
KCal. 707 H.C. 84 Lip. 29 P. 27

iconografía

CLICK-a  
AQUI



proyecto  
educativo

CLICK-a  
AQUI

reco  
menda  
ciones  
nutricionales

CLICK-a  
AQUI

Massana  
impulsa

CLICK-a  
AQUI

02