



mayo
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Fiesta

2

Pure de verduras
San jacobó
Salsa de tomate frito
Fruta
Pan

Kcal. 788 h.c. 111 lip. 31 p. 19

3

Alubias pintas
Muslo de pollo asado con
champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 664 h.c. 92 lip. 18 p. 40



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día

6



Arroz con tomate
Medallón de merluza a la romana
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 904 h.c. 129 lip. 34 p. 29

7



Garbanzos
Tortilla de patatas y calabacín al
horno
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 866 h.c. 108 lip. 38 p. 31

8



Patatas en salsa verde
Muslo de pollo asado con
champiñones
Yogur
Pan

Kcal. 581 h.c. 73 lip. 19 p. 34

9

Pure de zanahoria
Filete de perrill empanado con
pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 792 h.c. 84 lip. 38 p. 33

10



Lentejas con quinoa ecológica
Bacalao con tomate
Fruta
Pan

Kcal. 786 h.c. 105 lip. 24 p. 44

13



Menestra de verduras
Escalope de pollo con salsa agri dulce
y verduritas
Fruta
Pan integral

Kcal. 728 h.c. 86 lip. 27 p. 39

14

Arroz con tomate
Hamburguesas en salsa con
verduritas
Fruta
Pan

Kcal. 912 h.c. 138 lip. 30 p. 30

15



Pure de coliflor
Filete de merluza al horno
Limon
Yogur
Pan

Kcal. 571 h.c. 60 lip. 26 p. 28

16



Sopa de ave y cocido con fideo ecológico
Tortilla de patatas y champiñones al
horno
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 693 h.c. 88 lip. 30 p. 25

17

Garbanzos con calabaza y berenjena
Croquetas
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 925 h.c. 127 lip. 37 p. 28

20



Acelgas con patatas
Albondigas en salsa con zanahorias
Fruta
Pan integral

Kcal. 752 h.c. 79 lip. 37 p. 28

21



Alubias blancas
Paella vegetal ecológica
Fruta
Pan

Kcal. 833 h.c. 157 lip. 14 p. 29

22



Patatas a la riojana
Lomo adobado empanado
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 803 h.c. 95 lip. 31 p. 42

23



Pure de calabacín
Tortilla de patatas al horno
Lechuga
Yogur
Pan

Kcal. 758 h.c. 80 lip. 41 p. 23

24



Lentejas con quinoa ecológica
Filete de merluza al horno
Mahonesa
Fruta
Pan

Kcal. 722 h.c. 86 lip. 29 p. 35

27



Caracollitos con tomate
Tortilla de patatas al horno
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 936 h.c. 128 lip. 40 p. 25

28

Sopa de ave y cocido con estrellas
Guisado de ternera con salteado de
verduras
Pastelito de chocolate
Pan

Kcal. 711 h.c. 89 lip. 21 p. 46

29

Garbanzos con calabaza y berenjena
Muslo de pollo asado
Patatas chips
Fruta
Pan

Kcal. 782 h.c. 105 lip. 25 p. 40

30



Pure de zanahoria
Merluza fresca a la romana
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 651 h.c. 76 lip. 30 p. 25

31

Judías verdes con patatas
Filete de perrill empanado
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 833 h.c. 81 lip. 43 p. 35