

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03
 CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA
 ALBÓNDIGAS CON TOMATE
 LECHUGA
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN INTEGRAL
 KCal. 534 H.C. 62 Lip. 22 P. 24

04
 ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
 TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y BONIATO
 LECHUGA Y ZANAHORIA
 PLÁTANO
 PAN BARRA
 KCal. 687 H.C. 94 Lip. 26 P. 25

05
 ESPIRALES CON TOMATE
 ABADEJO FRESCO REBOZADO
 LECHUGA
 SANDÍA
 PAN INTEGRAL
 KCal. 770 H.C. 91 Lip. 33 P. 32

06
 ACELGA FRESCA ECOLÓGICA CON
 PATATAS
 GUISADO DE TERNERA
 PERA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 643 H.C. 69 Lip. 25 P. 38

07
 BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA CON
 PATATA Y ZANAHORIA
 PAELLA DE POLLO
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
 PAN INTEGRAL
 KCal. 673 H.C. 96 Lip. 23 P. 26

10
 CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECOLÓGICO
 MACARRONES INTEGRALES CON
 PAVO
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
 PAN INTEGRAL
 KCal. 589 H.C. 94 Lip. 16 P. 22

11
 LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA CON PIMENTÓN
 TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA
 LECHUGA Y REMOLACHA
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 589 H.C. 78 Lip. 22 P. 24

12
FIESTA

13
 ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON VERDURAS Y CÚRCUMA
 FILETE DE MERLUZA FRESCA EN
 PUERRO, TOMATE Y ZANAHORIA
 PERA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 601 H.C. 86 Lip. 21 P. 22

14
 BERZA FRESCA ECOLÓGICA CON PATATAS
 FILETE DE POLLO EMPANADO AL AJILLO
 LECHUGA Y MAÍZ
 MELON
 PAN INTEGRAL
 KCal. 758 H.C. 50 Lip. 48 P. 34

17
 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS
 LOMO EN SALSA DE ESPINACA, PUERRO Y ZANAHORIA
 LECHUGA Y ACEITUNAS
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
 PAN INTEGRAL
 KCal. 569 H.C. 43 Lip. 29 P. 33

18
 PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA Y ZANAHORIA
 GARBANZOS ECOLÓGICOS DE
 NAVARRA CON BERZA
 PERA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 527 H.C. 85 Lip. 14 P. 20

19
 ACELGA FRESCA ECOLÓGICA CON PATATAS
 MARUCA FRESCA AL HORNO CON PATATA,
 ZANAHORIA, GUISANTE Y JUDÍA VERDE
 MANZANA
 PAN INTEGRAL
 KCal. 520 H.C. 55 Lip. 22 P. 27

20
 CREMA DE ZANAHORIA FRESCA
 ECOLÓGICA
 PAELLA DE PESCADO
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 544 H.C. 98 Lip. 13 P. 15

21
 ALUBIA PINTA CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
 TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABACÍN
 LECHUGA Y MAÍZ
 SANDÍA
 PAN INTEGRAL
 KCal. 614 H.C. 76 Lip. 25 P. 25

24
 ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON TOMATE
 ABADEJO AL HORNO CON
 VERDURITAS
 MELON
 PAN INTEGRAL
 KCal. 596 H.C. 90 Lip. 17 P. 27

25
 CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECOLÓGICO
 MUSLO DE POLLO ASADO CON
 PIMIENTO Y TOMATE
 PERA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 517 H.C. 64 Lip. 20 P. 24

26
 MACARRONES CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA FRESCA REBOZADA
 LECHUGA Y ZANAHORIA
 MANDARINAS
 PAN INTEGRAL
 KCal. 791 H.C. 89 Lip. 39 P. 27

27
 LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
 TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y BONIATO
 LECHUGA Y ACEITUNAS
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
 PAN BARRA
 KCal. 631 H.C. 83 Lip. 25 P. 24

28
 BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA CON
 PATATAS
 ALUBIA BLANCA POCHA
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
 PAN INTEGRAL
 KCal. 604 H.C. 79 Lip. 22 P. 27

31
 CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA
 GUISADO RIBERENA ECOLÓGICO
 CON PATATAS
 NARANJA
 PAN INTEGRAL
 KCal. 450 H.C. 57 Lip. 14 P. 26

ICONOGRAFIA
 CLICK-a
 AQUÍ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva

proyecto educativo
 CLICK-a
 AQUÍ

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
 CLICK-a
 AQUÍ

innova cetas
 by Ausolan
 CLICK-a
 AQUÍ

MASSANA IMPULSA
 CLICK-a
 AQUÍ

30

