

| LUNES                                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                              | <b>01</b>                                                                                                                                                                        | <b>02</b>                                                                                                                                                                               | <b>03</b>                                                                                                                                                                | <b>04</b>                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                              | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                                                    | 02<br>ESPAGUETIS CON SALSA TOMATE<br>MERLUZA FRESCA EN SALSA DE CHIPIRONES<br>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>MANZANA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 668 H.C. 100 Lip. 21 P. 25 | 03<br>ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS<br>MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTO Y TOMATE<br>PERA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN BARRA<br>KCal. 560 H.C. 67 Lip. 23 P. 25 | 04<br>GARBANZOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA CON CALABAZA<br>TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABACÍN<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>NARANJA<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 629 H.C. 81 Lip. 25 P. 25 |
| <b>07</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>08</b>                                                                                                                                                                        | <b>09</b>                                                                                                                                                                               | <b>10</b>                                                                                                                                                                | <b>11</b>                                                                                                                                                                           |
| 07<br>PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>LENTEJAS CON CHORIZO<br>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 515 H.C. 74 Lip. 16 P. 24                                                  | 08<br>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS<br>SAN JACOBO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>MANZANA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN BARRA<br>KCal. 587 H.C. 77 Lip. 23 P. 18 | 09<br>ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON SALSA DE TOMATE<br>MARUCA FRESCA AL HORNO ESTILO ORIO CON PIMIENTO VERDE<br>MANDARINAS<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 624 H.C. 89 Lip. 20 P. 28            | 10<br>ALUBIA PINTA ESTOFADA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>PLÁTANO<br>PAN BARRA<br>KCal. 644 H.C. 89 Lip. 23 P. 26  | 11<br>CREMA DE COLIFLOR FRESCA ECOLÓGICA<br>CABEZADA DE CERDO ECOLÓGICA<br>GUISADA CON PATATAS<br>PERA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 542 H.C. 66 Lip. 20 P. 28           |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>15</b>                                                                                                                                                                        | <b>16</b>                                                                                                                                                                               | <b>17</b>                                                                                                                                                                | <b>18</b>                                                                                                                                                                           |
| 14<br>CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA<br>PAELLA DE POLLO<br>MANZANA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 565 H.C. 100 Lip. 13 P. 19                                                                  | 15<br>GARBANZOS CON PIMIENTO SECO<br>HUEVOS A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>MANDARINAS<br>PAN BARRA<br>KCal. 562 H.C. 80 Lip. 19 P. 21                | 16<br>CODITOS CON SALSA DE TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO CON ZANAHORIA, GUISANTE Y JUDÍA VERDE<br>PERA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 615 H.C. 95 Lip. 16 P. 28                  | 17<br>BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA AL VAPOR CON PATATAS<br>FILETE DE TERNERA EN SALSA DE SETAS<br>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR<br>PAN BARRA<br>KCal. 623 H.C. 54 Lip. 31 P. 34   | 18<br>BERZA FRESCA ECOLÓGICA CON PATATAS<br>FILETE DE MERLUZA REBOZADA<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>NARANJA<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 516 H.C. 47 Lip. 29 P. 21                         |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>22</b>                                                                                                                                                                        | <b>23</b>                                                                                                                                                                               | <b>24</b>                                                                                                                                                                | <b>25</b>                                                                                                                                                                           |
| 21<br>ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACETUNAS)<br>LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA ESTOFADAS CON PIMENTÓN<br>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 522 H.C. 63 Lip. 22 P. 23 | 22<br>PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIA<br>MANDARINAS<br>PAN BARRA<br>KCal. 523 H.C. 45 Lip. 25 P. 33             | 23<br>ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN<br>MARUCA FRESCA REBOZADA<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>PLÁTANO<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 802 H.C. 108 Lip. 30 P. 32    | 24<br>CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECOLÓGICO<br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y JAMÓN CURADO<br>MANZANA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN BARRA<br>KCal. 684 H.C. 117 Lip. 19 P. 19   | 25<br>ALUBIA PINTA GUISADA CON BERZA<br>TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>PERA ECOLÓGICA LOCAL<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 623 H.C. 83 Lip. 23 P. 26              |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>29</b>                                                                                                                                                                        | <b>30</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |
| 28<br>GUISANTES SALTEADOS<br>ATÚN CON SALSA DE TOMATE<br>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 512 H.C. 49 Lip. 21 P. 34                                      | 29<br>ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS<br>ARROZ CON PIMIENTOS, GUISANTES, CHAMPIÑÓN, POLLO Y CÚRCUMA<br>MANDARINAS<br>PAN BARRA<br>KCal. 642 H.C. 100 Lip. 19 P. 23  | 30<br>CREMA DE CALABAZA FRESCA ECOLÓGICA<br>CABEZADA DE CERDO ECOLÓGICA<br>GUISADA CON PATATAS<br>PERA<br>PAN INTEGRAL<br>KCal. 552 H.C. 69 Lip. 20 P. 27                               |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |

**ICONOGRAFIA**  
CLICK-A AQUI

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva

**proyecto educativo**  
CLICK-A AQUI

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**  
CLICK-A AQUI

**innovarecetas**  
by Ausolan  
CLICK-A AQUI

**MASSANA IMPULSA**  
CLICK-A AQUI

30