

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**01**   
 CREMA DE ROMANESCU FRESCO ECOLÓGICO  
 MARUCA FRESCA REBOZADA  
 ARROZ BLANCO  
 MANDARINAS  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 726 H.C. 94 Lip. 27 P. 32

**02**   
 SOPA DE COCIDO CON ESTRELLAS  
 SAN JACOBO  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 PLÁTANO  
 PAN BARRA  
 KCal. 612 H.C. 83 Lip. 23 P. 18

**03**   
 ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS  
 MUSLO DE POLLO EN SALSA DE  
 MOSTAZA SUAVE  
 PERA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 678 H.C. 60 Lip. 38 P. 27

**06**   
 CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECOLÓGICO  
 ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON PIMIENTOS, GUISANTES,  
 CHAMPIÑÓN Y POLLO, ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA  
 PERA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 657 H.C. 95 Lip. 24 P. 21

**07**   
 PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON  
 PATATA Y ZANAHORIA  
 LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO  
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR  
 PAN BARRA  
 KCal. 518 H.C. 75 Lip. 15 P. 24

**08**   
 ESPAGUETIS COCIDOS A LA CARBONARA  
 MERLUZA FRESCA AL HORNO EN SALSA DE CHIPIRONES  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 681 H.C. 84 Lip. 28 P. 27

**09**   
 ALUBIA BLANCA ESTILO POCHA GUISADA CON PIMIENTO Y TOMATE  
 TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y CALABACÍN  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 MANDARINAS  
 PAN BARRA  
 KCal. 624 H.C. 78 Lip. 25 P. 25

**10**   
 GUISANTES COCIDOS CON PATATAS  
 ABADAJE REBOZADO  
 PLÁTANO  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 545 H.C. 59 Lip. 21 P. 33

**13**   
 BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS  
 MACARRONES INTEGRALES CON  
 JAMÓN CURADO  
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 686 H.C. 104 Lip. 23 P. 22

**14**   
 CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA  
 LOMO DE CERDO ADOBADO AL HORNO CON PISTO  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 PLÁTANO  
 PAN BARRA  
 KCal. 527 H.C. 59 Lip. 23 P. 24

**15**   
 GARBANZOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA COCIDOS CON CALABAZA  
 MARUCA FRESCA AL HORNO ESTILO ORIO CON PIMIENTO  
 VERDE, ENSALADA DE LECHUGA  
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 602 H.C. 68 Lip. 23 P. 35

**16**   
 BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS  
 MUSLO DE POLLO ASADO CON  
 PIMIENTO Y TOMATE  
 PERA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN BARRA  
 KCal. 557 H.C. 65 Lip. 23 P. 26

**17**   
 ALUBIA PINTA ESTOFADA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA  
 TORTILLA ECOLÓGICA DE PATATA Y BONIATO  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 NARANJA  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 639 H.C. 83 Lip. 25 P. 25

**20**   
 ACELGA FRESCA ECOLÓGICA  
 ESTOFADA CON PATATAS  
 FILETE DE TERNERA EN SALSA DE SETAS  
 PLÁTANO  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 637 H.C. 68 Lip. 29 P. 30

**21**   
 LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA CON PUERRO Y ZANAHORIA  
 PISTO DE VERDURA CON HUEVO ECOLÓGICO  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 MANDARINAS  
 PAN BARRA  
 KCal. 679 H.C. 92 Lip. 24 P. 29

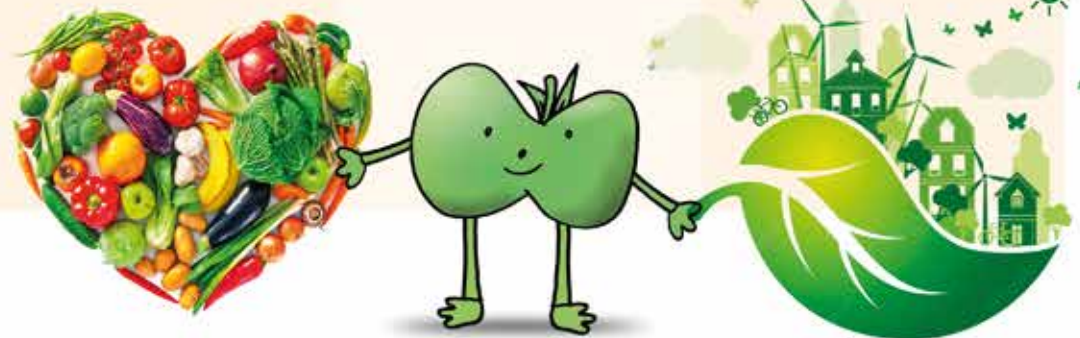
**22**   
 ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON SALSA DE TOMATE  
 FILETE DE MERLUZA FRESCA REBOZADA  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 763 H.C. 101 Lip. 32 P. 25

**23**   
 CREMA DE COLIFLOR FRESCA ECOLÓGICA  
 CABEZADA DE CERDO ECOLÓGICO  
 GUISADA CON PATATAS  
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR  
 PAN BARRA  
 KCal. 590 H.C. 62 Lip. 24 P. 35

**24**   
 PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA Y ZANAHORIA  
 BACALAO EN SALSA VERDE  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 PERA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 505 H.C. 51 Lip. 23 P. 26

**27**   
 CREMA DE CALABAZA FRESCA ECOLÓGICA  
 MACARRONES INTEGRALES CON HUEVO DURO  
 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR  
 PAN INTEGRAL  
 KCal. 678 H.C. 104 Lip. 23 P. 21

**28**   
 BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS  
 FILETE DE POLLO EMPANADO AL AJILLO  
 ENSALADA DE LECHUGA  
 MANZANA ECOLÓGICA LOCAL  
 PAN BARRA  
 KCal. 766 H.C. 54 Lip. 48 P. 33



ICONOGRAFIA  
CLICK-A  
AQUÍ



Todos nuestros  
platos son  
elaborados con  
aceite de oliva

proyecto  
educativo  
CLICK-A  
AQUÍ

RECOMEN  
DACIONES  
NUTRICIONALES  
CLICK-A  
AQUÍ

innova  
recetas  
by Ausolan  
CLICK-A  
AQUÍ

MASSANA  
IMPULSA  
CLICK-A  
AQUÍ

30