

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ICONO
GRAFÍA



FIESTA

proyecto
educativo

RECOMEN
DACIONES
NUTRICIONALES

innovarecetas
by Ausolan

MASSANA
IMPULSA

06
LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA CON PUERRO Y ZANAHORIA
REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON
HUEVO FRESCO ECOLÓGICO
ENSALADA DE LECHUGA
MANDARINAS
PAN BARRA
KCal. 537 H.C. 58 Lip. 24 P. 25

07
CREMA DE ZANAHORIA FRESCA
ECOLÓGICA
MACARRONES INTEGRALES CON HUEVO
DURO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
PAN INTEGRAL
KCal. 589 H.C. 96 Lip. 16 P. 21

08
ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA
CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA FRESCA REBOZADA
ARROZ BLANCO
MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 751 H.C. 100 Lip. 30 P. 26

09
BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS
FILETE DE POLLO AL HORNO EN SALSA
CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE
ENSALADA DE LECHUGA
PERA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 591 H.C. 48 Lip. 31 P. 33

10
ALUBIA PINTA ESTOFADA CON
CALABACÍN Y ZANAHORIA
FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
PLÁTANO
PAN BARRA
KCal. 719 H.C. 81 Lip. 30 P. 37

13
CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECOLÓGICO
LOMO ADOBADO CON SALSA DE
TOMATE CASERA
PASTA VEGETAL COCIDA
MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
PAN BARRA
KCal. 720 H.C. 93 Lip. 27 P. 31

14
PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON PATATA
FILETE DE TERNERA ECOLÓGICA DE
NAVARRA EN SALSA PIQUILLOS
ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
PAN INTEGRAL
KCal. 698 H.C. 62 Lip. 38 P. 30

15
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
MARUCA FRESCA AL HORNO ESTILO
ORIO CON PIMIENTO VERDE
ENSALADA DE LECHUGA
MANDARINAS
PAN INTEGRAL
KCal. 681 H.C. 89 Lip. 26 P. 29

16
GARBANZOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO CON ZANAHORIA,
GUISANTE Y JUDÍA VERDE
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PERA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 570 H.C. 71 Lip. 19 P. 33

17
JUDIA VERDE CON PATATAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA
PLÁTANO
PAN BARRA
KCal. 701 H.C. 81 Lip. 35 P. 16

20
BERZA FRESCA ECOLÓGICA COCIDA CON PATATAS
MACARRONES INTEGRALES CON
JAMÓN CURADO
NARANJA
PAN BARRA
KCal. 672 H.C. 110 Lip. 20 P. 20

21
CREMA DE ROMANESCU FRESCO ECOLÓGICO
MUSLO DE POLLO EN SALSA DE
MOSTAZA SUAVE
ENSALADA DE LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
PAN INTEGRAL
KCal. 726 H.C. 53 Lip. 44 P. 31

22
BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA AL
VAPOR CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA FRESCA REBOZADA
ARROZ BLANCO
MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 748 H.C. 98 Lip. 30 P. 27

23
LENTEJAS GUIADAS CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA
HUEVOS FRESCOS ECOLÓGICOS AL
HORNO CON SALSA DE TOMATE Y
PATATAS
PERA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 603 H.C. 91 Lip. 17 P. 27

24
ALUBIA BLANCA ESTOFADA CON PIMIENTO ROJO
HAMBURGUESAS EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA
PLÁTANO
PAN BARRA
KCal. 665 H.C. 79 Lip. 27 P. 32

27
ACELGA FRESCA ECOLÓGICA ESTOFADA CON PATATAS
ARROZ INTEGRAL CON PIMIENTOS,
GUISANTES, CHAMPIÑÓN Y POLLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
PAN BARRA
KCal. 656 H.C. 90 Lip. 23 P. 27

28
GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y REFREITO DE AJO
TORTILLA CASERA DE PATATA Y CALABACÍN
CON HUEVO FRESCO ECOLÓGICO
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
MANDARINAS
PAN INTEGRAL
KCal. 725 H.C. 77 Lip. 37 P. 24

29
CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA
ABADEJO FRESCO AL HORNO ESTILO
ORIO CON PIMIENTO VERDE
PASTA VEGETAL COCIDA
MANZANA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 533 H.C. 75 Lip. 15 P. 28

30
PUERRO FRESCO ECOLÓGICO CON
PATATA
LOMO EN SALSA DE CIRUELAS
ENSALADA DE LECHUGA
PERA ECOLÓGICA LOCAL
PAN INTEGRAL
KCal. 558 H.C. 55 Lip. 28 P. 23

Todos nuestros
platos son
elaborados con
aceite de oliva

