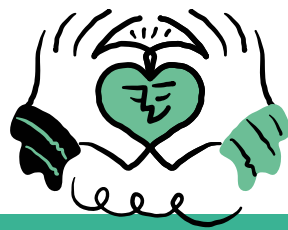


mayo  
2024

Ausolan.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<b>1</b> <b>Fiesta</b>	<b>2</b> Ensalada de arroz Alubia blanca estilo pocha Guisada con pimiento y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 735 h.c. 103 lip. 26 p. 30	<b>3</b> Sopa de pollo con fideos Filete de limanda rebozada Rodaja de limón Naranja Pan integral Kcal. 416 h.c. 43 lip. 15 p. 29
<b>6</b> Borrajita fresca ecológica cocida con patatas Tortilla casera de chistorra con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 665 h.c. 50 lip. 43 p. 22	<b>7</b> Macarrones integrales con salsa de tomate Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 672 h.c. 93 lip. 22 p. 31	<b>8</b> Acelga fresca ecológica estofada con patatas Abadejo fresco al horno estilo orio con pimiento verde Cuscús con verduras (champiñón, zanahoria y pimiento verde y rojo) Platano de canarias Pan integral Kcal. 593 h.c. 70 lip. 23 p. 29	<b>9</b> Crema de calabacín fresco ecológico Lomo fresco en salsa de pimientos del piquillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 664 h.c. 55 lip. 33 p. 40	<b>10</b> Lentejas guisadas con pimentón y zanahoria Bacalao al ajovarriero Ensalada de lechuga Naranja Pan integral Kcal. 535 h.c. 73 lip. 14 p. 33
<b>13</b> Puerro fresco ecológico con patata Filete merluza en salsa de alcachofas Ensalada de lechuga Melón Pan integral Kcal. 403 h.c. 43 lip. 19 p. 19	<b>14</b> Garbanzos ecológicos de navarra con calabacín Filete de ternera en salsa (zanahoria, cebolla y tomate) con champiñones Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 730 h.c. 81 lip. 30 p. 38	<b>15</b> Judía verde fresca ecológica con patata y zanahoria Maruca fresca rebozada Guarnición mahonesa Pera ecológica local Pan integral Kcal. 631 h.c. 48 lip. 38 p. 27	<b>16</b> Crema de zanahoria fresca ecológica Arroz integral ecológico con pimientos, guisantes, champiñón y pollo Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 532 h.c. 79 lip. 16 p. 23	<b>17</b> Ensalada de patata eco con lechuga y tomate Alubia pinta estofada con calabacín y zanahoria Plátano de canarias Pan integral Kcal. 548 h.c. 81 lip. 18 p. 20
<b>20</b> Brócoli fresco ecológico con ajitos y patata Espaguetis integrales con chorizo Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 727 h.c. 112 lip. 24 p. 21	<b>21</b> Tortilla casera de patata con huevo fresco ecológico Hamburguesa (ternera y cerdo) con queso y ketchup Ensalada de lechuga Helado Pan integral Kcal. 648 h.c. 46 lip. 40 p. 27	<b>22</b> Crema de calabacín fresco ecológico Abadejo fresco al horno con salsa de tomate casera Arroz blanco Pera ecológica local Pan integral Kcal. 634 h.c. 97 lip. 18 p. 28	<b>23</b> Acelga fresca ecológica estofada con patatas Lentejas ecológicas de navarra estofadas con boniato Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 588 h.c. 78 lip. 21 p. 26	<b>24</b> Garbanzos guisados con zanahoria y refrito de ajo Lomo en salsa de ciruelas Plátano de canarias Pan integral Kcal. 736 h.c. 80 lip. 33 p. 34
<b>27</b> Crema de zanahoria fresca ecológica Cabezada de cerdo ecológico guisada con patatas Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 549 h.c. 64 lip. 21 p. 29	<b>28</b> Purrusalda de puerro fresco ecológico cocido con patata y zanahoria Huevos frescos ecológicos al horno con salsa de tomate y patatas Melón Pan integral Kcal. 572 h.c. 78 lip. 23 p. 19	<b>29</b> Arroz integral con tomate Merluza fresca al horno en salsa de chipirones Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 665 h.c. 91 lip. 24 p. 27	<b>30</b> Borrajita fresca ecológica al vapor con patatas Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 812 h.c. 57 lip. 50 p. 36	<b>31</b> Panaché de verduras Espirales a la boloñesa Sandía Pan integral Kcal. 502 h.c. 87 lip. 10 p. 21



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día