

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
 CREMA DE VERDURAS
 ESPIRALES CON TOMATE
 GUARNICION LECHUGA
 YOGUR NATURAL
 KCal. 666 H.C. 101 Lip. 23 P. 20

02
 ALUBIA BLANCA POCHA
 FILETE DE MERLUZA REBOZADA
 GUARNICION LIMON
 PERA
 KCal. 582 H.C. 75 Lip. 19 P. 32

03
 JUDIA VERDE CON PATATAS
 ALBONDIGAS EN SALSA
 CHAMPIÑONES
 MANZANA
 KCal. 539 H.C. 49 Lip. 28 P. 24

04
 LENTEJAS PARDINAS
 MUSLO DE POLLO ASADO
 GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA
 NARANJA
 KCal. 555 H.C. 62 Lip. 20 P. 35

05
 ARROZ CON VERDURAS Y CURCUMA
 BACALAO AL AJOARRIERO
 MANDARINAS
 KCal. 711 H.C. 105 Lip. 24 P. 26

08
 GUISANTES CON PATATAS
 LOMO ADOBADO CON PISTO
 MANZANA
 KCal. 449 H.C. 58 Lip. 13 P. 27

09
 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
 FILETE DE POLLO EN SALSA
 PERA
 KCal. 805 H.C. 109 Lip. 26 P. 40

10
 ALUBIA PINTA CON VERDURAS
 FILETE DE LIMANDA REBOZADA
 GUARNICION LECHUGA
 NARANJA
 KCal. 624 H.C. 69 Lip. 31 P. 41

11
 CREMA DE CALABAZA
 TORTILLA DE PATATAS
 GUARNICION LECHUGA
 YOGUR NATURAL
 KCal. 589 H.C. 63 Lip. 30 P. 17

12
 ARROZ CON TOMATE
 FILETE MERLUZA EN SALSA VERDE
 MANDARINAS
 KCal. 730 H.C. 108 Lip. 25 P. 23

15
 MENESTRA VERDURAS
 SAN JACOBO
 GUARNICION LECHUGA
 MANZANA
 KCal. 743 H.C. 77 Lip. 43 P. 14

16
 GARBANZOS VIUDOS
 ABADEJO AL HORNO CON
 VERDURITAS
 PERA
 KCal. 540 H.C. 69 Lip. 15 P. 36

17
 CREMA DE BROCOLI ECOLOGICO
 LOMO EN SALSA DE VERDURAS
 YOGUR NATURAL
 KCal. 481 H.C. 36 Lip. 24 P. 28

18
 ARROZ A LA CUBANA
 MUSLO DE POLLO ASADO
 GUARNICION LECHUGA
 MANDARINAS
 KCal. 761 H.C. 100 Lip. 30 P. 30

19
fiesta

22
 LENTEJAS A LA HORTELANA
 FILETE DE LIMANDA REBOZADA
 GUARNICION LECHUGA
 NARANJA
 KCal. 596 H.C. 64 Lip. 31 P. 40

23
 JUDIA VERDE CON PATATAS
 HAMBURGUESAS EN SALSA
 PLATANO
 KCal. 559 H.C. 55 Lip. 28 P. 26

24
 ARROZ CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA EN SALSA
 MARINERA
 MANDARINAS
 KCal. 730 H.C. 108 Lip. 25 P. 23

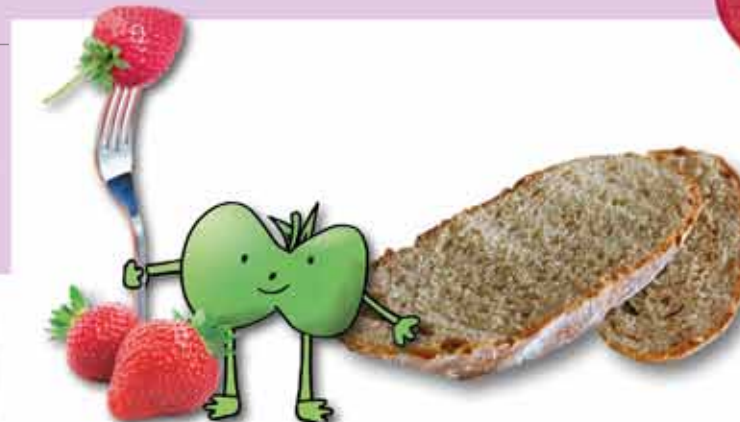
25
 ALUBIA BLANCA POCHA
 POLLO CAMPERO
 MANZANA
 KCal. 663 H.C. 79 Lip. 21 P. 43

26
 PURE DE VERDURAS
 MACARRONES CON TOMATE
 YOGUR NATURAL
 KCal. 677 H.C. 104 Lip. 23 P. 20

29
 CREMA CALABACIN Y PUERRO
 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
 MANDARINAS
 KCal. 830 H.C. 120 Lip. 35 P. 17

30
 LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATAS
 GUARNICION LECHUGA
 MANZANA
 KCal. 688 H.C. 87 Lip. 28 P. 23

31
 ESPIRALES CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA REBOZADA
 GUARNICION LECHUGA
 HELADO
 KCal. 754 H.C. 94 Lip. 32 P. 27



32

iconografía

CLICK-a
AQUI



proyecto educativo

CLICK-a
AQUI

recomendaciones
nutricionales

CLICK-a
AQUI

Massana
impulsa

CLICK-a
AQUI