

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

LENTEJAS CON BONIATO
 ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
 GUARNICION LECHUGA Y MAIZ
 MANZANA
 KCal. 559 H.C. 71 Lip. 16 P. 36

04



CREMA DE CALABAZA
 ARROZ CON VERDURAS Y CURCUMA
 NARANJA
 KCal. 590 H.C. 107 Lip. 15 P. 13

05

ALUBIA BLANCA POCHA
 FILETE DE MERLUZA REBOZADA
 GUARNICION LECHUGA
 PLATANO
 KCal. 659 H.C. 80 Lip. 25 P. 33

06

ACELGA CON PATATAS
 ALBONDIGAS CON TOMATE
 GUARNICION LECHUGA
 PERA
 KCal. 675 H.C. 60 Lip. 39 P. 25

07



10



CREMA DE BROCOLI ECOLOGICO
 FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
 GUARNICION LECHUGA Y ACEITUNAS
 YOGUR
 KCal. 599 H.C. 40 Lip. 37 P. 27

11

MACARRONES CON TOMATE
 FILETE DE LIMANDA REBOZADA
 GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA
 NARANJA
 KCal. 814 H.C. 97 Lip. 36 P. 33

12

BORRAJA CON PATATAS
 LOMO EN SALSA DE VERDURAS
 GUARNICION LECHUGA
 PERA
 KCal. 645 H.C. 55 Lip. 35 P. 27

13

ARROZ A LA CUBANA
 POLLO EN SALSA DE CIRUELAS
 MELON
 KCal. 758 H.C. 107 Lip. 26 P. 30

14

GARBANZOS CON BULGUR
 BACALAO CON TOMATE CASERO
 MANZANA
 KCal. 600 H.C. 80 Lip. 16 P. 38

17

ARROZ CON TOMATE
 FOGONERO REBOZADO
 GUARNICION LIMON
 NARANJA
 KCal. 841 H.C. 112 Lip. 33 P. 30

18

CREMA DE GUISANTES
 GUISADO DE TERNERA
 GUARNICION LECHUGA
 MANZANA
 KCal. 632 H.C. 66 Lip. 25 P. 39

19



ENSALADA MIXTA
 LENTEJAS PARDINAS
 YOGUR NATURAL
 KCal. 593 H.C. 60 Lip. 27 P. 26

20

ESPIRALES CON TOMATE
 POLLO AL AJILLO
 GUARNICION LECHUGA
 PERA
 KCal. 679 H.C. 95 Lip. 22 P. 30

21

ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
 FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO
 ORIO CON PATATA PANADERA
 PLATANO
 KCal. 545 H.C. 81 Lip. 13 P. 31

24

CREMA CALABACIN Y PUERRO
 TORTILLA DE PATATAS
 GUARNICION LECHUGA Y MAIZ
 NARANJA
 KCal. 560 H.C. 69 Lip. 25 P. 13

25



26

ALUBIAS ROJAS CON ARROZ
 FILETE DE LIMANDA REBOZADA
 GUARNICION LECHUGA
 MANZANA
 KCal. 671 H.C. 77 Lip. 26 P. 37

27

JUDIA VERDE CON PATATAS
 LOMO FRESCO EN SALSA DE PIQUILLOS
 GUARNICION LECHUGA
 PERA
 KCal. 662 H.C. 60 Lip. 32 P. 37

28



MACARRONES INTEGRALES CON
 TOMATE
 FILETE MERLUZA EN SALSA VERDE
 MELON
 KCal. 586 H.C. 93 Lip. 14 P. 27

31

LENTEJAS CON PUERRO Y
 ZANAHORIA
 BACALAO AL AJOARRIERO
 MANZANA
 KCal. 619 H.C. 81 Lip. 20 P. 33



24

iconografía

CLICK-a
AQUI



proyecto educativo

CLICK-a
AQUI

recomendaciones
nutricionales

CLICK-a
AQUI

Massana impulsa

CLICK-a
AQUI