

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

02

JUEVES

VIERNES

05

eko

JUDÍA VERDE ECOLÓGICA CON PATATA
FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA
KCal. 528 H.C. 48 Lip. 27 P. 26

06

SOPA DE QUINOA
POLLO GUISADO CON PIMIENTOS
LGUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
KCal. 538 H.C. 62 Lip. 19 P. 29

07

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE
CHIPIRONES
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 536 H.C. 72 Lip. 16 P. 28

08

km.0

CREMA DE PUERROS
MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
YOGUR
KCal. 574 H.C. 102 Lip. 11 P. 18

09

GARBANZOS CON PIMIENTO VERDE Y
HUEVO DURO
CROQUETAS DE BACALAO
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 719 H.C. 99 Lip. 26 P. 26

12

fiesta

13

BORRAJA CON REFRITO
LOMO ADOBADO CON PISTO
GUARNICIÓN LECHUGA
YOGUR
KCal. 560 H.C. 57 Lip. 24 P. 30

14

ARROZ CON TOMATE
MUSLO DE POLLO ASADO
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 700 H.C. 102 Lip. 22 P. 28

15

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA FRESCA
KCal. 503 H.C. 72 Lip. 17 P. 16

16

ALUBIA PINTA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
GUARNICIÓN LIMÓN
FRUTA FRESCA
KCal. 568 H.C. 77 Lip. 16 P. 32

19

ARROZ A LA CUBANA
ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
FRUTA FRESCA
KCal. 662 H.C. 103 Lip. 17 P. 28

20

LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA
LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
KCal. 629 H.C. 72 Lip. 22 P. 37

21

ENSALADA MIXTA
CODITOS CON ATÚN
FRUTA FRESCA
KCal. 686 H.C. 100 Lip. 26 P. 19

22

ALUBIA BLANCA POCHA
FILETE DE LIMANDA REBOZADA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 652 H.C. 75 Lip. 31 P. 41

23

km.0

CREMA DE CALABAZA
GUISADO DE TERNERA
GUARNICIÓN LECHUGA
YOGUR
KCal. 638 H.C. 65 Lip. 25 P. 40

26

JUDÍA VERDE REDONDA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA FRESCA
KCal. 577 H.C. 53 Lip. 29 P. 27

27

SOPA DE ARROZ
FILETE DE POLLO EN SALSA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 545 H.C. 47 Lip. 25 P. 33

28

GARBANZOS VIUDOS
BACALAO CON TOMATE CASERO
FRUTA FRESCA
KCal. 602 H.C. 80 Lip. 16 P. 37

29

km.0

CREMA DE ESPINACAS CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE PATATA Y BONIATO AUSOLAN
GUARNICIÓN LECHUGA
YOGUR
KCal. 543 H.C. 68 Lip. 21 P. 21

30

MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
GUARNICIÓN LECHUGA
FRUTA FRESCA
KCal. 662 H.C. 82 Lip. 26 P. 25

iconografía



CLICK-a
AQUI



eko

km.0



proyecto educativo

CLICK-a
AQUI

recomendaciones
nutricionales

CLICK-a
AQUI

Massana impulsa

CLICK-a
AQUI