



Enero
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Vacaciones

2

Vacaciones

3

Vacaciones

6

Vacaciones

7

Vacaciones

8

Crema de zanahoria
Albondigas en salsa champiñones
Platano
Pan barra

Kcal. 562 h.c. 63 lip. 27 p. 21

9

Acelga con refrito
Lomo en salsa de verduras
Pera
Pan barra

Kcal. 527 h.c. 58 lip. 21 p. 27

10

Tallarines con tomate
Filete de merluza en salsa de
chipirones
Guarnicion lechuga
Manzana
Pan barra

Kcal. 718 h.c. 101 lip. 26 p. 25

13

Ekö

Lentejas con boniato ecológico
Bacalao al ajoserrano
Naranja
Pan barra

Kcal. 599 h.c. 81 lip. 18 p. 33

14

Ekö



KmO

Crema de calabacin
Paella de pollo
Manzana ecológica local
Pan barra

Kcal. 860 h.c. 126 lip. 36 p. 16

15

KmO

Sopa de pollo con fideos
Tortilla de patatas
Guarnicion lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 550 h.c. 58 lip. 26 p. 20

16

Ekö

Alubia pinta estofada con zanahoria
ecológica
Guisado de pavo
Guarnicion lechuga
Platano
Pan barra

Kcal. 702 h.c. 88 lip. 21 p. 45

17

Porrusalda
Lomo fresco en salsa de piquillos
Pera
Pan barra

Kcal. 684 h.c. 81 lip. 25 p. 38

20

KmO

Judía verde casera
San jacobito
Guarnicion lechuga y maiz
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 616 h.c. 67 lip. 29 p. 20

21

Garbanzos con zanahoria y refrito de
ajo
Filete de limanda rebozada
Guarnicion lechuga
Mandarinas
Pan barra

Kcal. 751 h.c. 67 lip. 39 p. 37

22



Menestra verduras
Coditos con chorizo
Manzana
Pan barra

Kcal. 828 h.c. 106 lip. 40 p. 17

23

Ekö

Crema de brocoli ecológico
Muslo de pollo asado
Guarnicion lechuga
Platano
Pan barra

Kcal. 384 h.c. 40 lip. 16 p. 23

24

Arroz a la cubana
Filete de merluza al horno con
verduritas
Naranja
Pan barra

Kcal. 713 h.c. 104 lip. 25 p. 25

27

Berza con patatas
Hamburguesas en salsa
Pera
Pan barra

Kcal. 541 h.c. 54 lip. 27 p. 24

28



KmO

Crema de calabaza
Macarrones a la boloñesa
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 806 h.c. 139 lip. 19 p. 28

29

Lentejas caseras
Abadejo en salsa marinera
Guarnicion lechuga
Platano
Pan barra

Kcal. 505 h.c. 69 lip. 14 p. 30

30

Guisantes con patatas
Tortilla de patatas
Guarnicion lechuga y zanahoria
Manzana
Pan barra

Kcal. 594 h.c. 73 lip. 26 p. 17

31

Ekö

Alubia blanca estilo pocha con
pimiento verde ecológico
Guisado de ternera
Guarnicion lechuga
Naranja
Pan barra

Kcal. 722 h.c. 82 lip. 24 p. 48



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día