



Enero  
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

**Vacaciones**

2

**Vacaciones**

3

**Vacaciones**

6

**Vacaciones**

7

**Vacaciones**

8

Crema de zanahoria  
Ensalada con patata  
Albondigas en salsa champiñones  
Platano  
Pan barra

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

9

Acelga con refrito  
Patatas asadas  
Lomo en salsa de verduras  
Pera  
Pan barra

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

10

Tallarines con tomate  
Ensalada variada  
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  
Ensalada César  
Bacalao al ajoserrano  
Naranja  
Pan barra

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

14

Ekö



KmO

Crema de calabacin  
Ensalada campera  
Paella de pollo  
Manzana ecológica local  
Pan barra

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

15

KmO

Borraja con patatas aliñada con aceite de oliva en crudo  
Macarrones a la carbonara  
Tortilla de patatas  
Guarnicion lechuga y aceitunas  
Yogur natural  
Pan barra

Kcal. 593 h.c. 60 lip. 31 p. 18

16

Ekö

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

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

17

Porrusalda  
Ensalada mixta  
Lomo fresco en salsa de piquillos  
Pera  
Pan barra

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

20

KmO

Judía verde casera  
Ensalada mixta  
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  
Ensalada de arroz  
Filete de limanda rebozada  
Guarnicion lechuga  
Mandarinas  
Pan barra

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

22



Menestra verduras  
Coditos con chorizo  
Filete merluza a la plancha  
Manzana  
Pan barra

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

23

Ekö

Crema de brocoli ecológico  
Ensalada de tomate  
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  
verduras  
Hamburguesa a la plancha  
Naranja  
Pan barra

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

27

Berza con patatas  
Arroz con tomate  
Hamburguesas en salsa  
Pera  
Pan barra

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

28



KmO

Crema de calabaza  
Ensalada caprese  
Macarrones a la boloñesa  
Yogur natural  
Pan barra

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

29

Lentejas caseras  
Ensaladilla rusa  
Abadejo en salsa marinera  
Guarnicion lechuga  
Platano  
Pan barra

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

30

Guisantes con patatas  
Ensalada César  
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  
Ensalada variada  
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