



# Febrero 2025

# Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>3</b>  Arroz con calabacín y pimiento rojo ecológicos Ensalada variada Filete merluza en salsa de alcachofas Pera Pan barra Kcal. 567 h.c. 97 lip. 13 p. 22	<b>4</b>  Crema de coliflor Tallarines con tomate Tortilla de patatas Guarnición lechuga Yogur natural Pan barra Kcal. 562 h.c. 61 lip. 28 p. 17	<b>5</b>  Judía verde con patatas Ensalada campera Macarrones con huevo duro Naranja Pan barra Kcal. 597 h.c. 103 lip. 16 p. 18	<b>6</b> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Ensalada de tomate Croquetas de bacalao Guarnición lechuga Platano Pan barra Kcal. 935 h.c. 103 lip. 48 p. 24	<b>7</b> Acelga con patata y refrito de ajicos Arroz salteado Lomo en salsa de verduras Manzana Pan barra Kcal. 525 h.c. 58 lip. 20 p. 27
<b>10</b> Guisantes con patatas Ensaladilla rusa Hamburguesas en salsa Guarnición lechuga Pera Pan barra Kcal. 612 h.c. 57 lip. 32 p. 27	<b>11</b> Lentejas con arroz Ensalada mixta Bacalao al ajoarriero Guarnición lechuga Platano Pan barra Kcal. 697 h.c. 90 lip. 25 p. 33	<b>12</b> Alubia pinta estofada con calabacín Patatas asadas Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro Guarnición lechuga y maíz Mandarinas Pan barra Kcal. 618 h.c. 67 lip. 25 p. 36	<b>13</b>   Berza con patatas Coditos con chorizo Filete merluza a la plancha Yogur natural Pan barra Kcal. 724 h.c. 103 lip. 27 p. 22	<b>14</b>  Crema de zanahoria ecológica Ensalada de pasta San jacobito Guarnición lechuga Naranja Pan barra Kcal. 606 h.c. 76 lip. 26 p. 16
<b>17</b>  Patatas a la riojana Ensalada César Abadejo al horno estilo orio Guarnición lechuga Manzana ecológica Pan barra Kcal. 606 h.c. 68 lip. 27 p. 27	<b>18</b> Judía verde casera Macarrones con tomate Tortilla de patatas Guarnición lechuga Platano Pan barra Kcal. 569 h.c. 74 lip. 24 p. 15	<b>19</b>   Crema de verduras Ensalada con patata Arroz con verduras, cúrcuma y pollo Yogur natural Pan barra Kcal. 569 h.c. 91 lip. 16 p. 21	<b>20</b> Alubia blanca con pimiento y zanahoria Ensalada César Lomo en salsa de ciruelas Mandarinas Pan barra Kcal. 560 h.c. 71 lip. 17 p. 35	<b>21</b> Menestra verduras de la huerta Pure de patata Filete de limanda rebozada Guarnición lechuga Pera Pan barra Kcal. 648 h.c. 47 lip. 41 p. 27
<b>24</b>  Lentejas a la hortelana Ensalada de pasta Guisado ribereña con patatas Yogur natural Pan barra Kcal. 684 h.c. 71 lip. 24 p. 51	<b>25</b> Sopa de pescado Ensalada mixta Filete de pollo empanado al ajillo Guarnición lechuga Manzana Pan barra Kcal. 575 h.c. 48 lip. 28 p. 35	<b>26</b> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Arroz con tomate Filete merluza en salsa verde Guarnición lechuga Mandarinas Pan barra Kcal. 641 h.c. 67 lip. 29 p. 30	<b>27</b>  Crema de calabacín Guisantes con patatas Macarrones a la boloñesa Platano Pan barra Kcal. 806 h.c. 152 lip. 15 p. 24	<b>28</b> Borraja con patatas aliñada con aceite de oliva en crudo Ensalada campera Albondigas en salsa Naranja Pan barra Kcal. 515 h.c. 49 lip. 26 p. 22



**Proyecto Educativo**



**Massana Impulsa**



**Recomendaciones nutricionales**



**Innova recetas**



**Iconografía**

**Juntos en tu día a día**