



noviembre  
2024

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

**Fiesta**



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día

4

Arroz con tomate  
Filete merluza al horno estilo orio  
Mandarinas  
Pan barra

Kcal. 750 h.c. 104 lip. 30 p. 23

5

KmO

Crema de brocoli  
Tortilla de patatas  
Guarnicion lechuga  
Yogur natural  
Pan barra

Kcal. 581 h.c. 65 lip. 28 p. 18

6

Garbanzos viudos  
Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro  
Guarnicion lechuga  
Platano de canarias  
Pan barra

Kcal. 729 h.c. 78 lip. 32 p. 35

7



Judía verde casera  
Macarrones integrales a la boloñesa  
Manzana  
Pan barra

Kcal. 636 h.c. 108 lip. 16 p. 21

8

Menestra verduras  
Filete de limanda rebozada  
Guarnicion lechuga  
Pera  
Pan barra

Kcal. 648 h.c. 47 lip. 41 p. 27

11

Ekó

Berza con patatas  
Filete ruso en salsa de verduras  
Manzana ecologica  
Pan barra

Kcal. 543 h.c. 56 lip. 26 p. 24

12

Sopa de cocido  
Croquetas de bacalao  
Guarnicion lechuga  
Naranja  
Pan barra

Kcal. 636 h.c. 71 lip. 32 p. 17

13

Ekó KmO

Crema de calabaza ecologica  
Paella de pollo  
Yogur natural  
Pan barra

Kcal. 887 h.c. 119 lip. 40 p. 21

14

Lentejas caseras  
Abadejo en salsa marinera  
Guarnicion lechuga  
Platano de canarias  
Pan barra

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

15

Judía verde con patatas  
Lomo empanado con tomate  
Mandarinas  
Pan barra

Kcal. 504 h.c. 52 lip. 22 p. 27

18

KmO

Lentejas con puerro y zanahoria  
Bacalao al ajoarriero  
Yogur natural  
Pan barra

Kcal. 632 h.c. 73 lip. 23 p. 37

19

Crema de verduras  
Tortilla de patatas  
Guarnicion lechuga  
Pera  
Pan barra

Kcal. 563 h.c. 69 lip. 26 p. 13

20

Patatas viudas  
Filete de ternera en salsa  
Guarnicion lechuga  
Platano de canarias  
Pan barra

Kcal. 753 h.c. 90 lip. 29 p. 31

21

Ekó

Estofado de garbanzos con boniato ecológico  
Filete de merluza en salsa de chipirones  
Guarnicion lechuga  
Naranja  
Pan barra

Kcal. 562 h.c. 75 lip. 18 p. 30

22

KmO

Porrusalda  
Arroz a la cubana  
Manzana  
Pan barra

Kcal. 785 h.c. 140 lip. 21 p. 17

25

Guisantes con patatas  
Lomo fresco en salsa de piquillos  
Pera  
Pan barra

Kcal. 639 h.c. 65 lip. 26 p. 39

26

KmO

Alubia pinta estofada con calabacin  
Filete de merluza rebozada  
Guarnicion lechuga  
Yogur natural  
Pan barra

Kcal. 612 h.c. 65 lip. 25 p. 36

27

Crema de zanahoria  
Albondigas en salsa  
Platano de canarias  
Pan barra

Kcal. 557 h.c. 62 lip. 27 p. 21

28

Sopa de pollo con fideos  
Guisado de pavo  
Guarnicion lechuga  
Mandarinas  
Pan barra

Kcal. 511 h.c. 51 lip. 19 p. 36

29

**Fiesta**