



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



Borrajá con patatas
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

Ekö

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

Ekö 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 ajovarero
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

Acelga con refrito
Filete de ternera en salsa
Guarnicion lechuga
Platano de canarias
Pan barra

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

21

Ekö

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