

mayo
2024

Ausolan.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>1</p> <p>Fiesta</p>	<p>2</p> <p>Coliflor fresca ecológica con patatas Lomo fresco en salsa de pimientos del piquillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 738 h.c. 59 lip. 39 p. 41</p>	<p>3</p>
<p>6</p> <p>Borrajá fresca ecológica cocida con patatas Tortilla casera de chistorra con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 665 h.c. 50 lip. 43 p. 22</p>	<p>7</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas) Muslo de pollo asado con pimiento rojo y tomate Pera ecológica local Pan integral Kcal. 520 h.c. 47 lip. 27 p. 25</p>	<p>8</p> <p>Acelga fresca ecológica estofada con patatas Abadejo fresco al horno estilo orio con pimiento verde Cuscús con verduras (champiñón, zanahoria y pimiento verde y rojo) Platano de canarias Pan integral Kcal. 593 h.c. 70 lip. 23 p. 29</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín fresco ecológico Macarrones integrales con jamón curado Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 626 h.c. 101 lip. 17 p. 23</p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>Puerro fresco ecológico con patata Filete merluza en salsa de alcachofas Ensalada de lechuga Melón Pan integral Kcal. 403 h.c. 43 lip. 19 p. 19</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos ecológicos de navarra con calabacín Lomo en salsa de ciruelas Ensalada de lechuga y maíz Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 677 h.c. 80 lip. 26 p. 35</p>	<p>15</p> <p>Judía verde fresca ecológica con patata y zanahoria Maruca fresca rebosada Guarnición mahonesa Pera ecológica local Pan integral Kcal. 631 h.c. 48 lip. 38 p. 27</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria fresca ecológica Arroz integral con pimientos, guisantes, champiñón y pollo Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 532 h.c. 79 lip. 16 p. 23</p>	<p>17</p>
<p>20</p> <p>Acelga fresca ecológica estofada con patatas Lentejas ecológicas de navarra estofadas con boniato Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 588 h.c. 78 lip. 21 p. 26</p>	<p>21</p> <p>Tortilla casera de patata con huevo fresco ecológico Hamburguesa (ternera y cerdo) con queso y ketchup Ensalada de lechuga Helado Pan integral Kcal. 648 h.c. 46 lip. 40 p. 27</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín fresco ecológico Abadejo fresco al horno con salsa de tomate casera Arroz blanco Pera ecológica local Pan integral Kcal. 634 h.c. 97 lip. 18 p. 28</p>	<p>23</p> <p>Brócoli fresco ecológico con ajitos y patata Espaguetis integrales con chorizo Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 727 h.c. 112 lip. 24 p. 21</p>	<p>24</p>
<p>27</p> <p>Crema de zanahoria fresca ecológica Cabezada de cerdo ecológico Guisada con patatas Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 549 h.c. 64 lip. 21 p. 29</p>	<p>28</p> <p>Purrusalda de puerro fresco ecológico cocido con patata y zanahoria Arroz integral ecológico con merluza Melón Pan integral Kcal. 612 h.c. 95 lip. 21 p. 17</p>	<p>29</p> <p>Alubia blanca estilo pocha guisada con pimiento y tomate Merluza fresca al horno en salsa de chipirones Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 569 h.c. 63 lip. 21 p. 34</p>	<p>30</p> <p>Borrajá fresca ecológica al vapor con patatas Filete de pollo empanado al ajillo Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 812 h.c. 57 lip. 50 p. 36</p>	<p>31</p>



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día