


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES


VIERNES


03  LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
ENSALADA DEL TIEMPO
NARANJA
PAN
KCal. 710 H.C. 75 Lip. 32 P. 36


04 SOPA DE LETRAS
RAGOUT DE TERNERA ESTOFADO
MANZANA
PAN
KCal. 521 H.C. 58 Lip. 17 P. 36

05 GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE
MANZANA
PERA
PAN
KCal. 596 H.C. 85 Lip. 17 P. 31

06 PURE DE CALABACIN
POLLO ASADO
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 571 H.C. 59 Lip. 29 P. 22

07  ARROZ CON TOMATE
CABALLA
ENSALADA VERDE
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCal. 722 H.C. 89 Lip. 26 P. 37


10  MACARRONES INTEGRALES CON ATUN
ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 718 H.C. 93 Lip. 24 P. 38


11  ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN COCIDO
RODAJAS DE TOMATE
NARANJA
PAN
KCal. 641 H.C. 66 Lip. 29 P. 32

12 **FIESTA**

13 SOPA DE PESCADO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR
PAN
KCal. 511 H.C. 56 Lip. 17 P. 37


14   **DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**
COLIFLOR REHOGADA
LENTEJAS ECOLOGICAS CON ARROZ
PERA
PAN INTEGRAL
KCal. 521 H.C. 88 Lip. 11 P. 24


17  PATATAS A LA RIOJANA
CALAMARES AL HORNO
ENSALADA VERDE
PLATANO
PAN
KCal. 698 H.C. 70 Lip. 32 P. 37

18  GARBANZOS CON FRITADA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
VERDURITAS
FRUTA ECOLÓGICA
PAN
KCal. 616 H.C. 78 Lip. 22 P. 31

19 JUDIAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS
MANZANA
PAN
KCal. 432 H.C. 50 Lip. 15 P. 27

20 JUDIAS PINTAS ESTOFADAS
PLATIJA EMPANADA
ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 840 H.C. 73 Lip. 46 P. 37

21  PAELLA DE PESCADO
HUEVOS CON TOMATE Y PATATAS
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCal. 681 H.C. 91 Lip. 24 P. 31

24  LENTEJAS ECOLOGICAS A LA
CASTELLANA
RAPE EN SALSA VERDE
NARANJA
PAN
KCal. 662 H.C. 70 Lip. 22 P. 49

25 CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 621 H.C. 80 Lip. 28 P. 14

26 FIDEUA DE VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE COLORES
PERA
PAN
KCal. 683 H.C. 88 Lip. 27 P. 28

27 SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
MANZANA
PAN
KCal. 642 H.C. 86 Lip. 22 P. 29

28   **JORNADA DE ESTADOS UNIDOS**
BACON & CHEESE FRIES
HAMBURGUESA COMPLETA
COOKIES
PAN INTEGRAL
KCal. 773 H.C. 70 Lip. 42 P. 28

31 **NO LECTIVO**

ICONOGRAFIA
CLICK-a
AQUI



proyecto educativo
CLICK-a
AQUI

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
CLICK-a
AQUI

MASSANA TE INFORMA
CLICK-a
AQUI



IS

Patricia Benito Martínez
Col. MAD00692
CODINMA

MONDRAGON
Finanzas
Industria
Distribución
Consumo
HUMANITY AT WORK