



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES




JUEVES

VIERNES

Patricia Benito Martínez **CODINMA**
Col. MAD00692


01
SOPA DE FIDEOS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 553 H.C. 59 Lip. 26 P. 25

02
PATATAS A LA RIOJANA
ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 738 H.C. 74 Lip. 36 P. 35


03   
LENTEJAS ECOLÓGICAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE CALABACIN
RODAJAS DE TOMATE
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCal. 749 H.C. 81 Lip. 33 P. 37

06
BROCOLI REHOGADO
ALBONDIGAS EN SASA DE TOMATE
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 697 H.C. 65 Lip. 40 P. 20


07
FABADA
MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 641 H.C. 71 Lip. 25 P. 37

08 
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA
POLLO ASADO
ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 600 H.C. 65 Lip. 29 P. 23


09
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 647 H.C. 87 Lip. 23 P. 30


10 
ARROZ CON TOMATE Y HUEVO
CABALLA
ENSALADA DEL TIEMPO
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCal. 922 H.C. 92 Lip. 48 P. 34

13
LENTEJAS CON CALABAZA
HUEVOS CON BECHAMEL
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 749 H.C. 105 Lip. 26 P. 28

14 
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA
FRUTA ECOLÓGICA
PAN
KCal. 606 H.C. 65 Lip. 25 P. 34

15  
JORNADA BRITÁNICA
RAIN SOUP
FISH AND CHIPS
MINIDONUTS
PAN
KCal. 840 H.C. 87 Lip. 44 P. 24



16 
MACARRONES INTEGRALES PRIMAVERA
FILETE DE CONTRAMUSLO POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 526 H.C. 84 Lip. 14 P. 21


17 
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RAPE EN SALSAS VERDE
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCal. 678 H.C. 74 Lip. 23 P. 46



20
FIESTA

21
ARROZ TRES DELICIAS
PLATILJA EMPANADA
ENSALADA DE COLORES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 892 H.C. 97 Lip. 44 P. 32

22
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 647 H.C. 87 Lip. 23 P. 30

23  
CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑON SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 562 H.C. 52 Lip. 32 P. 20

24 
LENTEJAS ESTOFADAS
CALAMARES AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR
PAN INTEGRAL
KCal. 663 H.C. 79 Lip. 20 P. 45

27  
PURE DE VERDURAS ECOLÓGICO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 620 H.C. 60 Lip. 34 P. 21

28
JUDIAS BLANCAS CASERAS
MERLUZA EN SALSAS PIQUILLO CON
PATATA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 595 H.C. 75 Lip. 18 P. 38

29
SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO
VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
KCal. 479 H.C. 57 Lip. 19 P. 24

30
CARACOLILLOS CON TOMATE
DELICIAS DEL MAR (CROQUETAS DE BACALAO,
EMPANADILLAS DE ATÚN Y MERLUZA REBOZADA)
ENSALADA DE COLORES
PASTELITO DE CHOCOLATE
PAN
KCal. 619 H.C. 89 Lip. 23 P. 17

31
FIESTA

proyecto educativo
CLICK-a AQUI

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
CLICK-a AQUI

MASSANA TE INFORMA
CLICK-a AQUI

