



Octubre 2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



6



Espirales con tomate
Tortilla de patatas y bacalao al horno
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 948 h.c. 128 lip. 40 p. 28

7



Lentejas con quinoa ecologica
Lomo adobado empanado con
pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 758 h.c. 98 lip. 23 p. 44

8



Pure de zanahoria
Filete de merluza al horno
Mahonesa
Yogur
Pan

Kcal. 667 h.c. 64 lip. 35 p. 27

9



Patatas guisadas con ternera
Empanadillas de atun
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 857 h.c. 122 lip. 34 p. 22

10



Menestra de verduras ecologico
Guisado de pavo con zanahorias
Fruta
Pan

Kcal. 584 h.c. 78 lip. 15 p. 38

13

Sopa de ave y cocido con estrellas
Pechuga de pollo empanada en salsa
de champiñon
Fruta
Pan integral

Kcal. 733 h.c. 87 lip. 26 p. 44

14

Arroz con tomate
Filete de merluza al horno
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 825 h.c. 128 lip. 26 p. 28

15



Garbanzos con verdura ecologica
Tortilla de patatas y champiñones al
horno
Tomate fresco
Yogur
Pan

Kcal. 776 h.c. 87 lip. 36 p. 30

16

Pure de calabaza
Hamburguesas en salsa con
verduritas
Fruta
Pan

Kcal. 708 h.c. 79 lip. 34 p. 27

17

Alubias blancas
Bacalao a la riojana
Fruta
Pan

Kcal. 834 h.c. 112 lip. 25 p. 46

20

Macarrones con tomate
Muslo de pollo asado
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 782 h.c. 114 lip. 24 p. 33

21



Lentejas con quinoa ecologica
Tortilla de patatas al horno
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 732 h.c. 104 lip. 26 p. 25

22

Pure de calabacin
Atun al ajorrero
Fruta
Pan

Kcal. 713 h.c. 93 lip. 26 p. 31

23



Alubias pintas
San jacob
Ketchup
Yogur
Pan

Kcal. 850 h.c. 115 lip. 29 p. 34

24



Patatas a la riojana
Filete de merluza a la romana
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 713 h.c. 88 lip. 28 p. 33

27

Pure de zanahoria
Albondigas en salsa con patatas
Fruta
Pan integral

Kcal. 879 h.c. 91 lip. 48 p. 26

28



Alubias blancas
Paella vegetal ecologica
Fruta
Pan

Kcal. 833 h.c. 157 lip. 14 p. 29

29



Judias verdes con patatas
Estofado de ternera con arroz
Fruta
Pan

Kcal. 688 h.c. 96 lip. 21 p. 35

30



Garbanzos con calabaza y berenjena
Tortilla de patatas al horno
Tomate fresco
Yogur
Pan

Kcal. 795 h.c. 102 lip. 31 p. 30

31

Sopa de ave y cocido con estrellas
Medallon de merluza a la romana
Limon
Fruta
Pan

Kcal. 612 h.c. 77 lip. 22 p. 31



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día