



Noviembre 2025

Ausolan.

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
3	 Patatas a la riojana Bacalao a la riojana Fruta Pan integral Kcal. 807 h.c. 104 lip. 28 p. 41	4	  Espirales con tomate Tortilla de patatas y calabacín al horno Lechuga Fruta Pan Kcal. 849 h.c. 133 lip. 28 p. 24	5	  Lentejas con quinoa ecológica Merluza fresca a la romana Limon Fruta Pan Kcal. 708 h.c. 90 lip. 25 p. 36	6	  Pure de zanahoria Estofado de ternera con arroz Yogur Pan Kcal. 658 h.c. 84 lip. 22 p. 36	7	 Alubias pintas Muslo de pollo asado con champiñones Fruta Pan Kcal. 664 h.c. 92 lip. 18 p. 40
10	 Arroz con tomate Albondigas en salsa con verduritas Fruta Pan integral Kcal. 1050 h.c. 142 lip. 44 p. 29	11	  Pure de verduras ecológicas Medallón de merluza a la romana Tomate fresco Yogur Pan Kcal. 708 h.c. 71 lip. 35 p. 30	12	  Sopa de ave y cocido con estrellas Tortilla de patatas y champiñones al horno Lechuga Fruta Pan Kcal. 693 h.c. 88 lip. 30 p. 25	13	 Lentejas con quinoa ecológica Atún al ajofarriero Fruta Pan Kcal. 755 h.c. 105 lip. 22 p. 41	14	 Judías verdes con patatas Escalope de pollo con salsa agri dulce y verduritas Fruta Pan Kcal. 725 h.c. 89 lip. 26 p. 39
17	 Sopa de ave y cocido con estrellas Estofado de ternera con arroz Fruta Pan integral Kcal. 605 h.c. 92 lip. 12 p. 38	18	  Alubias pintas Paella vegetal ecológica Fruta Pan Kcal. 837 h.c. 158 lip. 14 p. 29	19	 Pure de calabacín Croquetas Lechuga Yogur Pan Kcal. 826 h.c. 101 lip. 40 p. 20	20	 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana Lechuga Fruta Pan Kcal. 766 h.c. 87 lip. 34 p. 34	21	 Garbanzos Albondigas en salsa con zanahorias Fruta Pan Kcal. 1002 h.c. 109 lip. 49 p. 38
24	 Espirales con tomate Empanadillas de atún Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 1017 h.c. 151 lip. 40 p. 22	25	  Sopa minestrone Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta Pan Kcal. 577 h.c. 85 lip. 21 p. 13	26	 Alubias blancas Medallón de merluza a la romana Lechuga Yogur Pan Kcal. 804 h.c. 86 lip. 35 p. 42	27	 Pure de coliflor Filete de perrín empanado con piperrada Fruta Pan Kcal. 812 h.c. 84 lip. 40 p. 34	28	 Garbanzos con verdura ecológica Muslo de pollo asado con champiñones Fruta Pan Kcal. 601 h.c. 81 lip. 17 p. 35



**Proyecto
Educativo**



**Massana
Impulsa**



**Recomendaciones
nutricionales**



**Innova
recetas**



Iconografía

**Juntos en
tu día a día**