



Enero
2026

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Festivo

2

Lentejas
Croquetas
Patatas chips
Fruta
Pan

Kcal. 962 h.c. 135 lip. 37 p. 30

5

Pure de zanahoria
Filete de perrn il empanado con
pimientos rojos
Fruta
Pan

Kcal. 792 h.c. 84 lip. 38 p. 33

6

Festivo

7



Patatas guisadas con ternera
San jacob o
Ketchup
Yogur
Pan

Kcal. 794 h.c. 109 lip. 28 p. 28

8



Pure de verduras
Hamburguesas en salsa con
zanahoria
Fruta
Pan

Kcal. 730 h.c. 84 lip. 34 p. 28

9



Alubias pintas
Filete de merluza a la romana
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 798 h.c. 96 lip. 32 p. 38

12

Arroz con tomate
Filete de merluza al horno
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 823 h.c. 126 lip. 27 p. 27

13



Garbanzos con verdura ecologica
Tortilla de patatas y calabacin al
horno
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 683 h.c. 100 lip. 23 p. 26

14



Patatas en salsa verde
Guisado de pavo con patatas
Fruta
Pan

Kcal. 646 h.c. 94 lip. 14 p. 41

15



Pure de zanahoria
Muslo de pollo asado con
champiñones
Yogur
Pan

Kcal. 574 h.c. 64 lip. 23 p. 30

16



Lentejas con quinoa ecologica
Bacalao a la riojana
Fruta
Pan

Kcal. 804 h.c. 107 lip. 25 p. 44

19



Patatas a la riojana
Escalope de pollo con salsa agri dulce
y verduritas
Fruta
Pan integral

Kcal. 790 h.c. 103 lip. 24 p. 46

20



Macarrones con tomate
Empanadillas de atun
Patatas chips
Fruta
Pan

Kcal. 1097 h.c. 164 lip. 42 p. 23

21



Alubias blancas
Abadejo a la romana
Lechuga
Yogur
Pan

Kcal. 817 h.c. 86 lip. 33 p. 49

22



Sopa de pescado
Tortilla de patatas y champiñones al
horno
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 698 h.c. 74 lip. 38 p. 20

23

Pure de coliflor
Atun al ajoarriero
Fruta
Pan

Kcal. 685 h.c. 86 lip. 26 p. 31

26

Pure de calabacin
Estofado de ternera con arroz
Fruta
Pan integral

Kcal. 670 h.c. 93 lip. 21 p. 34

27



Garbanzos
Paella vegetal
Fruta
Pan

Kcal. 893 h.c. 159 lip. 20 p. 28

28



Sopa de ave y cocido con estrellas
Tortilla de patatas al horno
Tomate fresco
Fruta
Pan

Kcal. 626 h.c. 91 lip. 21 p. 20

29



Porrusalda
Medallon de merluza a la romana
Mahonesa
Yogur
Pan

Kcal. 748 h.c. 66 lip. 43 p. 29

30

Alubias pintas
Muslo de pollo asado con
champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 664 h.c. 92 lip. 18 p. 40



**Proyecto
Educativo**



**Massana
Impulsa**



**Recomendaciones
nutricionales**



**Innova
recetas**



Iconografia

**Juntos en
tu día a día**