



























Junio
2026

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
1  Menestra de verduras ecologico Bacalao a la riojana Fruta Pan integral Kcal. 711 h.c. 90 lip. 26 p. 34	2  Espirales integrales con tomate Tortilla de patatas y calabacin al horno Lechuga Fruta Pan Kcal. 878 h.c. 135 lip. 29 p. 28	3    Lentejas con quinoa ecologica Filete de merluza a la romana Tomate fresco Fruta Pan integral Kcal. 762 h.c. 88 lip. 32 p. 36	4   Pure de zanahoria Estofado de ternera con arroz Yogur Pan Kcal. 676 h.c. 87 lip. 22 p. 36	5  Sopa de ave y cocido con estrellas Muslo de pollo asado con champiñones Fruta Pan Kcal. 522 h.c. 74 lip. 13 p. 32	
8 Arroz con tomate Hamburguesas en salsa con verduritas Fruta Pan integral Kcal. 910 h.c. 137 lip. 31 p. 30	9 Pure de verduras ecologico Medallon de merluza a la romana Tomate fresco Yogur Pan Kcal. 708 h.c. 71 lip. 35 p. 30	10    Sopa de ave y cocido con estrellas Tortilla de patatas y champiñones al horno Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 691 h.c. 86 lip. 30 p. 25	11   Alubias pintas Atun al ajoarriero Fruta Pan Kcal. 812 h.c. 115 lip. 22 p. 43	12 Judias verdes con patatas Escalope de pollo con salsa agri dulce y verduritas Fruta Pan Kcal. 725 h.c. 89 lip. 26 p. 39	
15 Sopa minestrone Muslo de pollo asado Tomate fresco Fruta Pan integral Kcal. 487 h.c. 67 lip. 14 p. 25	16  Garbanzos Ensalada de arroz integral Fruta Pan Kcal. 821 h.c. 150 lip. 15 p. 32	17  Pure de calabacin Croquetas Lechuga Yogur Pan integral Kcal. 824 h.c. 100 lip. 41 p. 20	18  Patatas a la riojana Abadejo a la romana Limon Fruta Pan Kcal. 737 h.c. 88 lip. 27 p. 41	19  Lentejas con quinoa ecologica Albondigas en salsa con zanahorias Fruta Pan Kcal. 943 h.c. 103 lip. 45 p. 37	
22  Pure de zanahoria Filete de pernil empanado con pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 789 h.c. 83 lip. 38 p. 33	23 Garbanzos con calabaza y berenjena Hamburguesas en salsa con verduritas Yogur Pan Kcal. 840 h.c. 95 lip. 35 p. 42	24  Macarrones con tomate Muslo de pollo asado Tomate fresco Fruta Pan Kcal. 785 h.c. 117 lip. 24 p. 33	25  Patatas guisadas con ternera Filete de merluza a la romana Mahonesa Yogur Pan Kcal. 774 h.c. 80 lip. 37 p. 35	26   Alubias pintas Lomo adobado empanado con pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 789 h.c. 103 lip. 24 p. 46	
29 Marmitako tradicional Guisado de pavo con zanahorias Yogur Pan Kcal. 700 h.c. 85 lip. 19 p. 52	30  Garbanzos Empanadillas de atun Lechuga Fruta Pan Kcal. 936 h.c. 128 lip. 37 p. 27				



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografia

Juntos en
tu día a día