



Octubre
2026

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



5

Patatas en salsa verde
Filete ruso de ternera en salsa con
zanahorias
Lechuga
Fruta
Pan integral
Kcal. 803 h.c. 88 lip. 41 p. 33

6



Lentejas
Paella vegetal
Fruta
Pan

Kcal. 853 h.c. 156 lip. 17 p. 29

7



Sopa de ave y cocido con estrellas
Tortilla de patatas
Tomate fresco euskal baserri
Fruta
Pan integral

Kcal. 624 h.c. 90 lip. 22 p. 20

8



Porrusalda
Filete de merluza a la romana
Limon
Yogur
Pan

Kcal. 653 h.c. 67 lip. 32 p. 29

9

Garbanzos
Muslo de pollo asado con
champiñones
Fruta
Pan

Kcal. 687 h.c. 92 lip. 21 p. 39

12

Festivo

13



Espirales integrales con tomate
Guisado de pavo con zanahorias
Fruta
Pan

Kcal. 819 h.c. 123 lip. 19 p. 46

14



Potaje de soja verde
Tortilla de patatas y calabacin
Tomate fresco euskal baserri
Yogur
Pan integral

Kcal. 761 h.c. 71 lip. 37 p. 40

15

Menestra de verduras
Abadejo al horno
Mahonesa
Fruta
Pan

Kcal. 683 h.c. 67 lip. 33 p. 31

16

Lentejas
Empanadillas de atun
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 896 h.c. 125 lip. 34 p. 28

19

Judías verdes con patatas
Filete de perrill empanado con
pimientos rojos
Fruta
Pan integral

Kcal. 783 h.c. 79 lip. 39 p. 34

20



Garbanzos
Tortilla de patatas y champiñones al
horno
Lechuga
Fruta
Pan

Kcal. 857 h.c. 106 lip. 38 p. 31

21



Arroz integral con verduras
Filete de merluza al horno
Tomate fresco euskal baserri
Fruta
Pan integral

Kcal. 784 h.c. 106 lip. 31 p. 27

22



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

Kcal. 738 h.c. 80 lip. 27 p. 47

23



Pure de calabaza
Alubias pintas
Fruta
Pan

Kcal. 687 h.c. 112 lip. 18 p. 26

26

Patatas a la riojana
Atun al ajoarriero
Fruta
Pan integral

Kcal. 780 h.c. 106 lip. 25 p. 38

27



Lentejas
Tortilla de patatas
Tomate fresco euskal baserri
Fruta
Pan

Kcal. 750 h.c. 107 lip. 26 p. 27

28

Pure de verduras
Lomo de cerdo fresco empanado
Lechuga
Fruta
Pan integral

Kcal. 747 h.c. 82 lip. 33 p. 34

29



Alubias blancas
Macarrones integrales con calabacin
Fruta
Pan

Kcal. 872 h.c. 153 lip. 18 p. 34

30



Sopa minestrone
Muslo de pollo asado con
champiñones
Lechuga
Yogur
Pan

Kcal. 535 h.c. 60 lip. 20 p. 29



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día