



Febrero 2026

Ausolan.

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
2	  	3		4		5		6	
Espirales con tomate Tortilla de patatas y bacalao al horno Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 948 h.c. 128 lip. 40 p. 28		Lentejas con quinoa ecologica Lomo adobado empanado con pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 758 h.c. 98 lip. 23 p. 44		Pure de zanahoria Filete de merluza al horno Mahonesa Yogur Pan Kcal. 667 h.c. 64 lip. 35 p. 27		Patatas guisadas con ternera Empanadillas de atun Patatas chips Fruta Pan Kcal. 936 h.c. 134 lip. 37 p. 23		Menestra de verduras Hamburguesas en salsa con zanahoria Fruta Pan Kcal. 719 h.c. 78 lip. 34 p. 28	
9		10		11	  	12		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		Arroz con tomate Abadejo al horno Lechuga Fruta Pan Kcal. 843 h.c. 128 lip. 25 p. 34		Garbanzos con verdura ecologica Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Yogur Pan Kcal. 706 h.c. 90 lip. 28 p. 26		Pure de calabaza San jacob Ketchup Fruta Pan Kcal. 743 h.c. 100 lip. 31 p. 18		Alubias blancas Bacalao a la riojana Fruta Pan Kcal. 834 h.c. 112 lip. 25 p. 46	
16		17	  	18		19		20	 
Macarrones con tomate Hamburguesas en salsa con verduritas Fruta Pan integral Kcal. 916 h.c. 125 lip. 35 p. 33		Lentejas con quinoa ecologica Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta Pan Kcal. 732 h.c. 104 lip. 26 p. 25		Pure de verduras Atun al ajoarriero Fruta Pan Kcal. 708 h.c. 92 lip. 26 p. 31		Sopa de ave y cocido con estrellas Muslo de pollo asado con champiñones Yogur Pan Kcal. 525 h.c. 65 lip. 15 p. 36		Patatas a la riojana Merluza fresca a la romana Limon Fruta Pan Kcal. 713 h.c. 88 lip. 28 p. 33	
23		24	 	25		26	  	27	
Pure de zanahoria Albondigas en salsa con patatas Fruta Pan integral Kcal. 879 h.c. 91 lip. 48 p. 26		Alubias blancas Paella vegetal Fruta Pan Kcal. 865 h.c. 158 lip. 17 p. 29		Judías verdes con patatas Guisado de pavo con verduritas Fruta Pan Kcal. 614 h.c. 77 lip. 19 p. 38		Garbanzos con calabaza y berenjena Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Yogur Pan Kcal. 795 h.c. 102 lip. 31 p. 30		Sopa minestrone Abadejo a la romana Lechuga Fruta Pan Kcal. 629 h.c. 71 lip. 26 p. 32	



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día