



Marzo
2026

Ausolan.

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
2 Ekö Menestra de verduras Bacalao a la riojana Fruta Pan integral Kcal. 745 h.c. 87 lip. 30 p. 34		3 Ekö KmO Espirales con tomate Tortilla de patatas y calabacin al horno Lechuga Fruta Pan Kcal. 875 h.c. 136 lip. 30 p. 26		4 Ekö Filete de merluza a la romana Lechuga Fruta Pan Kcal. 761 h.c. 89 lip. 31 p. 36		5 KmO Pure de zanahoria Empanadillas de atun Patatas chips Yogur Pan Kcal. 902 h.c. 112 lip. 43 p. 19		6 Alubias pintas Muslo de pollo asado con champiñones Fruta Pan Kcal. 664 h.c. 92 lip. 18 p. 40	
9 Arroz con tomate Albondigas en salsa con zanahorias Fruta Pan integral Kcal. 1076 h.c. 143 lip. 47 p. 29		10 Ekö KmO Pure de verduras Medallon de merluza a la romana Tomate fresco Yogur Pan Kcal. 730 h.c. 69 lip. 39 p. 30		11 K KmO 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		12 Ekö Lentejas con quinoa ecologica Atun al ajoarriero Fruta Pan Kcal. 755 h.c. 105 lip. 22 p. 41		13 Judias verdes con patatas Escalope de pollo con salsa agri dulce y verduritas Fruta Pan Kcal. 725 h.c. 89 lip. 26 p. 39	
16 Sopa de ave y cocido con estrellas Estofado de ternera con arroz Fruta Pan integral Kcal. 605 h.c. 92 lip. 12 p. 38		17 Ekö Pure de calabacin Paella vegetal Fruta Pan Kcal. 793 h.c. 142 lip. 21 p. 17		18 KmO Garbanzos Croquetas Lechuga Yogur Pan Kcal. 925 h.c. 118 lip. 39 p. 31		19 Fiesta		20 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana Mahonesa Fruta Pan Kcal. 797 h.c. 87 lip. 37 p. 33	
23 Ekö Espirales con tomate Filete de bacaladilla a la romana Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 960 h.c. 118 lip. 40 p. 39		24 Sopa minestrone Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta Pan Kcal. 577 h.c. 85 lip. 21 p. 13		25 KmO Alubias blancas Muslo de pollo asado con champiñones Yogur Pan Kcal. 662 h.c. 83 lip. 19 p. 43		26 Pure de coliflor Filete de pernil empanado con pimientos rojos Fruta Pan Kcal. 780 h.c. 80 lip. 38 p. 34		27 Ekö Garbanzos con verdura ecologica Ragout de lomo con patatas Fruta Pan Kcal. 745 h.c. 94 lip. 22 p. 49	
30 Arroz con tomate Abadejo a la romana Mahonesa Fruta Pan integral Kcal. 948 h.c. 129 lip. 36 p. 36		31 K KmO Sopa de arroz Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta Pan Kcal. 516 h.c. 72 lip. 21 p. 12							



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día



2026
martxoa

Ausolan.

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2 Barazki menestra Bakailaoa errioxako erara Fruta Ogi integrala Cal. 745 h.c. 87 lip. 30 p. 34	3 Espiralak tomatearekin Patata eta kalabazin tortila labean Uraza Fruta Ogia Cal. 875 h.c. 136 lip. 30 p. 26	4 Dilistak kinoa ekologikoarekin Legatz xerra erromatar erara Uraza Fruta Ogia Cal. 761 h.c. 89 lip. 31 p. 36	5 Azenario purea Atun enpanadillak Patata frijituak (chips erakoak) Jogurta Ogia Cal. 902 h.c. 112 lip. 43 p. 19	6 Babarrun nabarrak Oilasko izter errea barregarriekin Fruta Ogia Cal. 664 h.c. 92 lip. 18 p. 40
9 Arroza tomatearekin Albondigak saltsan azenarioekin Fruta Ogi integrala Cal. 1076 h.c. 143 lip. 47 p. 29	10 Barazki purea Legatz medailoia erromatar erara Tomate freskoa Jogurta Ogia Cal. 730 h.c. 69 lip. 39 p. 30	11 Hegazti eta eltze zopa izarrekin Patata eta barregarri tortila labean Uraza Fruta Ogia Cal. 693 h.c. 88 lip. 30 p. 25	12 Dilistak kinoa ekologikoarekin Atuna ajoarriero erara Fruta Ogia Cal. 755 h.c. 105 lip. 22 p. 41	13 Lekak patatekin Oilasko eskaloa gazi-gozo saltsa eta barazkitxoekin Fruta Ogia Cal. 725 h.c. 89 lip. 26 p. 39
16 Hegazti eta eltze zopa izarrekin Txahal gisatua arrozarekin Fruta Ogi integrala Cal. 605 h.c. 92 lip. 12 p. 38	17 Kalabazin purea Barazki paella Fruta Ogia Cal. 793 h.c. 142 lip. 21 p. 17	18 Txitxirioak Kroketak Uraza Jogurta Ogia Cal. 925 h.c. 118 lip. 39 p. 31	19 Jaia	
23 Espiralak tomatearekin Bakailadilla xerra erromako erara Uraza Fruta Ogi integrala Cal. 960 h.c. 118 lip. 40 p. 39	24 Minestrone zopa Patata tortila labean Tomate freskoa Fruta Ogia Cal. 577 h.c. 85 lip. 21 p. 13	25 Babarrun zuriak Oilasko izter errea barregarriekin Jogurta Ogia Cal. 662 h.c. 83 lip. 19 p. 43	26 Azalore purea Urdaiazpiko xerra ogi arrailetan pasatuta piper gorriekin Fruta Ogia Cal. 780 h.c. 80 lip. 38 p. 34	27 Garbantzuak barazki ekologikoekin Solomo ragouta patatekin Fruta Ogia Cal. 745 h.c. 94 lip. 22 p. 49
30 Arroza tomatearekin Abadira erromako erara Maionesa Fruta Ogi integrala Cal. 948 h.c. 129 lip. 36 p. 36	31 Arroz zopa Patata tortila labean Tomate freskoa Fruta Ogia Cal. 516 h.c. 72 lip. 21 p. 12			



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin