

Noviembre 2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Patatas a la riojana Hamburguesas en salsa con patatas Fruta Pan integral Kcal. 801 h.c. 98 lip. 32 p. 36	**3** Judias verdes con patatas Filete de merluza a la romana Tomate fresco euskal baserri Fruta Pan Kcal. 701 h.c. 73 lip. 36 p. 27	**4** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patatas y calabacin Lechuga Yogur Pan integral Kcal. 879 h.c. 126 lip. 32 p. 31	**5** Garbanzos Arroz integral con verduras Fruta Pan Kcal. 872 h.c. 149 lip. 22 p. 29	**6** Pure de zanahoria Guisado de pavo con zanahorias Fruta Pan Kcal. 618 h.c. 80 lip. 19 p. 37
9 Sopa de ave y cocido con estrellas Muslo de pollo asado Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 533 h.c. 73 lip. 15 p. 32	**10** Arroz integral con tomate Albondigas de ternera en salsa con verduritas Yogur Pan Kcal. 986 h.c. 122 lip. 44 p. 38	**11** Macarrones integrales con calabacin Lentejas Fruta Pan integral Kcal. 858 h.c. 149 lip. 18 p. 34	**12** Porrusalda Tortilla de patatas Lechuga Fruta Pan Kcal. 673 h.c. 88 lip. 30 p. 15	**13** Alubias pintas Merluza fresca a la romana Mahonesa Fruta Pan Kcal. 827 h.c. 95 lip. 36 p. 38
16 Judias verdes con patatas Tortilla de patatas y calabacin Tomate fresco euskal baserri Fruta Pan integral Kcal. 673 h.c. 89 lip. 29 p. 20	**17** Sopa minestrone Muslo de pollo asado Patatas chips Fruta Pan Kcal. 565 h.c. 80 lip. 17 p. 26	**18** Garbanzos Macarrones integrales con calabacin Fruta Pan integral Kcal. 897 h.c. 152 lip. 22 p. 33	**19** Pure de calabacin Croquetas Lechuga Yogur Pan Kcal. 826 h.c. 101 lip. 40 p. 20	**20** Patatas a la riojana Bacalao con tomate Fruta Pan Kcal. 791 h.c. 103 lip. 27 p. 41
23 Porrusalda Lomo de cerdo fresco empanado Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 736 h.c. 80 lip. 33 p. 33	**24** Alubias blancas Atun al ajoarriero Fruta Pan Kcal. 807 h.c. 114 lip. 22 p. 43	**25** Pure de calabaza Guisado de pavo con zanahorias Yogur Pan integral Kcal. 606 h.c. 67 lip. 21 p. 40	**26** Sopa de ave y cocido con estrellas Tortilla de patatas Tomate fresco euskal baserri Fruta Pan Kcal. 626 h.c. 91 lip. 21 p. 20	**27** Lentejas Bacalao con tomate Fruta Pan Kcal. 804 h.c. 108 lip. 24 p. 46
30 Macarrones con tomate Pechuga de pollo empanada en salsa de champiñon Fruta Pan integral Kcal. 980 h.c. 129 lip. 35 p. 45				



Ausolan.



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día