

Noviembre 2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Espirales frescos con tomate Perca horno con tomate dado Mandarinas Pan barra Kcal. 558 h.c. 77 lip. 14 p. 32	**3** Crema de brócoli ecológico Lentejas a la hortelana Manzana Pan integral Kcal. 554 h.c. 81 lip. 19 p. 20	**4** Arroz integral con verduras y cúrcuma Filete merluza en salsa verde Lechuga guarnición Yogur Pan barra Kcal. 646 h.c. 89 lip. 23 p. 26	**5** Acelga con patata y refrito de ajicos Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano Pan integral Kcal. 540 h.c. 70 lip. 23 p. 17	**6** Menestra de verduras de la huerta Muslo de pollo en salsa con calabaza ecológica Pera Pan barra Kcal. 602 h.c. 53 lip. 33 p. 25
9 Sopa de cocido con fideos integrales ecológicos Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Naranja Pan barra Kcal. 561 h.c. 74 lip. 25 p. 13	**10** Crema de zanahoria Tortilla casera de patata y chistorra Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 521 h.c. 70 lip. 21 p. 16	**11** Arroz tres delicias Abadejo al horno estilo orio con pimiento verde Mandarinas Pan barra Kcal. 645 h.c. 101 lip. 18 p. 27	**12** Judía verde casera Garbanzos viudos Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 555 h.c. 71 lip. 21 p. 24	**13** Berza con patatas Lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Manzana Pan barra Kcal. 622 h.c. 61 lip. 31 p. 27
16 Purrusalda Lentejas con boniato ecológico Yogur Pan barra Kcal. 557 h.c. 100 lip. 8 p. 26	**17** Arroz integral con calabacín y pimiento rojo ecológicos Filete de pollo en salsa con zanahoria Pera Pan integral Kcal. 746 h.c. 91 lip. 29 p. 36	**18** Crema de verduras Tortilla casera de bacalao y pimiento verde Ensalada de lechuga Plátano Pan barra Kcal. 467 h.c. 66 lip. 16 p. 17	**19** Coditos con tomate Filete de limanda rebozada Lechuga guarnición Naranja Pan integral Kcal. 750 h.c. 96 lip. 29 p. 33	**20** Guisantes con patatas Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga y maíz Manzana Pan barra Kcal. 752 h.c. 67 lip. 43 p. 27
23 Crema de calabaza ecológica Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 511 h.c. 60 lip. 23 p. 20	**24** Macarrones integrales al pisto Filete de merluza en salsa de ajetes frescos Ensalada de lechuga y zanahoria Plátano Pan integral Kcal. 752 h.c. 108 lip. 26 p. 28	**25** Borraja con patatas aliñada con aceite de oliva en crudo Bocados vegetales con tomate Naranja Pan barra Kcal. 558 h.c. 69 lip. 23 p. 23	**26** Arroz con tomate Bacaladilla al horno Lechuga guarnición Pera Pan integral Kcal. 795 h.c. 104 lip. 31 p. 32	**27** Alubia blanca estilo pocha con pimiento verde ecológico Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro Mandarinas Pan barra Kcal. 577 h.c. 67 lip. 20 p. 35
30 Arroz integral con verduras y cúrcuma Filete de merluza en salsa de chipirones Lechuga guarnición Manzana Pan barra Kcal. 615 h.c. 89 lip. 22 p. 22				



Ausolan.



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día