



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01



FIESTA

02



SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS  
TORTILLA DE PATATAS CON CHORIZO  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 619 H.C. 80 Lip. 22 P. 30

03



GARBANZOS CON ESPINACAS  
LOMO DE MERLUZA REBOZADO EN  
SALSA VERDE  
FRUTA  
PAN INTEGRAL  
KCal. 789 H.C. 85 Lip. 35 P. 38

04



PAELLA VEGETAL  
FILETE DE TERNERA EMPANADO  
TOMATE FRESCO  
YOGUR  
PAN  
KCal. 935 H.C. 119 Lip. 36 P. 41

07

PURE DE ZANAHORIA  
ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
PAN  
KCal. 665 H.C. 83 Lip. 23 P. 33

08



ALUBIAS PINTAS  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 764 H.C. 87 Lip. 32 P. 38

09



ARROZ CON TOMATE  
LENTEJAS ECOLOGICAS  
FRUTA  
PAN  
KCal. 880 H.C. 162 Lip. 17 P. 30

10



SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS  
GUISADO DE TERNERA  
PATATA CUADRADA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
KCal. 653 H.C. 76 Lip. 18 P. 49

11



MACARRONES SALSA AURORA  
RODAJA DE ATUN HORNO CON PIPERRADA  
PIPERRADA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 961 H.C. 120 Lip. 39 P. 39

14



PATATAS A LA RIOJANA  
HUEVOS CON BECHAMEL  
FRUTA  
PAN  
KCal. 786 H.C. 111 Lip. 28 P. 27

15

ALUBIAS BLANCAS  
BACALAO AL AJOARRIERO  
FRUTA  
PAN  
KCal. 684 H.C. 97 Lip. 17 P. 42

16

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
MUSLO DE POLLO ASADO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
PAN  
KCal. 563 H.C. 67 Lip. 22 P. 29

17



PURE DE ACELGAS  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL  
KCal. 705 H.C. 73 Lip. 36 P. 26

18



MACARRONES CON TOMATE  
LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO  
VERDURITAS  
YOGUR  
PAN  
KCal. 916 H.C. 114 Lip. 34 P. 44

21



LENTEJAS  
BACALAO CON SALSA DE CALABAZA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 675 H.C. 54 Lip. 83 P. 16

22



CARACOLLOS CON TOMATE  
CROQUETAS  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 996 H.C. 137 Lip. 44 P. 22

23

PAELLA VEGETAL  
HAMBURGUESAS EN SALSA  
PIMIENTOS ROJOS  
NATILLA DE VAINILLA  
PAN  
KCal. 964 H.C. 126 Lip. 40 P. 33

24



GRATINADO DE BRÓCOLI CON PATATA Y ZANAHORIA  
GUISADO DE PAVO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA  
PAN INTEGRAL  
KCal. 636 H.C. 64 Lip. 25 P. 41

25



GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 848 H.C. 107 Lip. 34 P. 35

28



PATATAS GUIADAS CON TERNERA  
EMPANADILLAS DE ATUN  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN  
KCal. 896 H.C. 120 Lip. 38 P. 24

29



PURE DE VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALSA  
VERDURITAS  
YOGUR  
PAN  
KCal. 518 H.C. 76 Lip. 18 P. 15

30

ARROZ CON TOMATE  
LOMO DE CERDO FRESCO  
EMPANADO  
PURE DE PATATA  
FRUTA  
PAN

KCal. 927 H.C. 137 Lip. 29 P. 39

ICONOGRAFIA  
CLICK-a  
AQUÍ



proyecto educativo  
CLICK-a  
AQUÍ

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES  
CLICK-a  
AQUÍ

innovarecetas by Ausolan  
CLICK-a  
AQUÍ

ASKARTZA IMPULSA  
CLICK-a  
AQUÍ



IS

