



Abril 2024

Ausolan.

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	
8 Berza fresca ecológica cocida con patatas Lomo fresco en salsa de pimientos del piquillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 731 h.c. 58 lip. 39 p. 40	9 Lentejas ecológicas de navarra estofadas con boniato Tortilla casera de patata con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 605 h.c. 80 lip. 23 p. 24	10 Macarrones integrales con salsa de tomate Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga Mandarinas Pan integral Kcal. 649 h.c. 87 lip. 22 p. 31	11 Crema de zanahoria fresca ecológica Abadejo fresco rebozado Guarnicion mahonesa Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 583 h.c. 49 lip. 33 p. 25	12 Acelga fresca ecológica estofada con patatas Arroz integral con merluza Plátano de canarias Pan barra Kcal. 674 h.c. 105 lip. 23 p. 20	
15 Crema de brócoli fresco ecológico Canelones de espinacas con salsa de tomate y queso gratinado Bizcocho de zanahoria Pan barra Kcal. 740 h.c. 87 lip. 37 p. 18	16 Coliflor fresca ecológica con patatas Bacalao al horno con salsa verde Guisantes salteados Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 478 h.c. 52 lip. 19 p. 28	17 Garbanzos ecológicos de navarra con avena integral ecológica Huevos frescos ecológicos al horno con salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan integral Kcal. 799 h.c. 103 lip. 33 p. 30	18 Borraja fresca ecológica al vapor con patatas Maruca fresca al horno con zanahoria, guisante y judía verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 602 h.c. 49 lip. 31 p. 32	19 Puerro fresco ecológico con patata Filete de ternera ecológica de navarra en salsa Ensalada de lechuga Naranja Pan barra Kcal. 605 h.c. 60 lip. 31 p. 26	
22 Lentejas con puerro y zanahoria guisado de pavo con patata y Zanahoria Ensalada de lechuga Naranja Pan barra Kcal. 736 h.c. 77 lip. 31 p. 41	23 Berza fresca ecológica cocida con patatas Arroz integral con pimientos, guisantes, champiñón y pollo Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 591 h.c. 91 lip. 19 p. 20	24 Crema de zanahoria fresca ecológica Lomo en salsa de ciruelas Ensalada de lechuga y maíz Plátano de canarias Pan integral Kcal. 521 h.c. 58 lip. 23 p. 23	25 Acelga fresca ecológica estofada con patatas Abadejo fresco al horno con salsa de tomate casera Macarrones integrales Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 677 h.c. 72 lip. 29 p. 35	26 Alubia blanca estilo pochá guisada con pimiento y tomate Filete de merluza fresco al horno con salsa de tomate y zanahoria Ensalada de lechuga Pera ecológica local Pan barra Kcal. 612 h.c. 71 lip. 25 p. 30	
29 Purrusada de puerro fresco ecológico cocido con patata y zanahoria Tortilla casera de jamón york y queso con huevo fresco ecológico Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 610 h.c. 52 lip. 35 p. 25	30 Macarrones integrales con salsa de tomate Muslo de pollo asado al ajillo Ensalada de lechuga Manzana ecológica local Pan integral Kcal. 705 h.c. 93 lip. 26 p. 29				



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día