

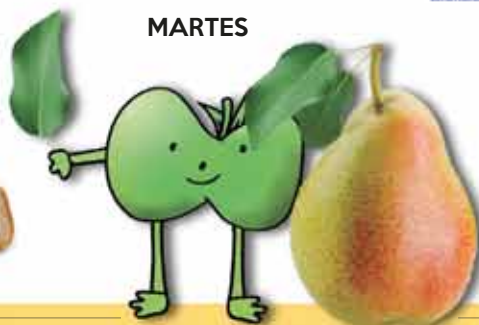


Enero 2021

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

adultos

VIERNES

01

fiesta

proyecto educativo

CLICK-a AQUI

recomendaciones nutricionales

CLICK-a AQUI

Massana impulsa

CLICK-a AQUI



04

ENSALADA DE PASTA CON VEGETALES
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN
KETCHUP
YOGUR
KCal. 910 H.C. 148 Lip. 23 P. 36

05

BERZA CON PATATAS
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALS
CON VERDURITAS
FRUTA
KCal. 1043 H.C. 100 Lip. 54 P. 40

06

fiesta

07

CREMA DE GARBANZOS CON
BACALAO Y ESPINACAS
FILETE DE YORK REBOZADO CON PURE DE PATATA
FRUTA
KCal. 1125 H.C. 124 Lip. 44 P. 65

08

MACEDONIA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON PATATA
PANADERA
MANZANA ASADA
KCal. 950 H.C. 105 Lip. 29 P. 71

11

ALUBIA PINTA DE LEON
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
LECHUGA
FRUTA
KCal. 1111 H.C. 134 Lip. 49 P. 44

12

ACELGAS CON PATATAS
RAGOUT DE LOMO CON GUI SANTES
PROFITEROLES
KCal. 1093 H.C. 88 Lip. 54 P. 64

13

ENSALADA DE PASTA VEGETARIANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
KCal. 1039 H.C. 127 Lip. 44 P. 42

14

PATATAS A LA RIOJANA TRADICIONAL
CARRILLERAS EN SALS
CON PATATAS
YOGUR
KCal. 1297 H.C. 138 Lip. 50 P. 71

15

LENTEJAS ECOLOGICAS
POLLO CON SALS
MASALA
FRUTA
KCal. 765 H.C. 112 Lip. 16 P. 51

18

ARROZ CAMPESTRE
BACALAO FRITO CON PIMIENTO
TRICOLOR
FRUTA
KCal. 1299 H.C. 176 Lip. 37 P. 78

19

MENESTRA DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA CUATRO ESTACIONES
FRUTA
KCal. 669 H.C. 79 Lip. 24 P. 34

20

ENSALADA DE BROTES CON QUINOA,
NUECES, PASAS Y PICATOSTES
GUI SADO DE TERNERA CON PATATAS
BIZCOCHO DE CHOCOLATE CASERO
KCal. 1397 H.C. 130 Lip. 69 P. 70

21

HERVIDO VALENCIANO
REVUELTO DE AJOS TIERNOS Y
GAMBAS
FRUTA
KCal. 871 H.C. 99 Lip. 40 P. 32

22

MOUSSAKA
MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
MAHONESA
FRUTA
KCal. 1070 H.C. 94 Lip. 59 P. 44

25

ALUBIAS BLANCAS
EMPANADILLAS DE ATUN
SALS
A DE TOMATE FRITO
FRUTA
KCal. 1173 H.C. 166 Lip. 42 P. 40

26

CREMA DE LOMBARDA Y MANZANA
LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA
KCal. 913 H.C. 78 Lip. 51 P. 41

27

ENSALADA DE REMOLACHA
MUSLO DE POLLO ASADO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
KCal. 622 H.C. 60 Lip. 30 P. 30

28

PATATAS A LA RIOJANA TRADICIONAL
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALS
CON VERDURITAS
FRUTA
KCal. 1187 H.C. 130 Lip. 53 P. 48

29

LENTEJAS
BACALAO EN SALS
VERDE CON PATATA PANADERA
TARTA TIRAMISU
KCal. 1408 H.C. 151 Lip. 52 P. 91

