



Octubre
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



6

KmO

Menestra verduras de la huerta
Guisado ribereña con patatas
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 726 h.c. 50 lip. 41 p. 41

7

Ekó

Arroz con verduras y curcuma
Huevos con tomate
Guarnicion lechuga
Manzana ecologica
Pan barra

Kcal. 742 h.c. 105 lip. 30 p. 21

8

Crema de boniato y zanahoria
Muslo de pollo asado
Guarnición de pepino
Platano
Pan barra

Kcal. 430 h.c. 66 lip. 9 p. 25

9

Ekó

Borrajá con refrito
Garbanzos con avena integral
ecológica
Pera
Pan barra

Kcal. 596 h.c. 89 lip. 18 p. 23

10

Ekó

Macarrones integrales con tomate
Abadejo al horno estilo orio
Guarnicion lechuga
Sandia
Pan barra

Kcal. 653 h.c. 85 lip. 24 p. 30

13

Fiesta

14

Ekó

KmO

Crema de brocoli ecologico
Arroz con verduras, cúrcuma y pollo
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 510 h.c. 80 lip. 15 p. 20

15

Guisantes con patatas
Lomo empanado con tomate
Platano
Pan barra

Kcal. 586 h.c. 70 lip. 22 p. 31

16

Ekó

Alubia pinta estofada con zanahoria
ecológica
Filete de merluza al horno con
verduras
Ciruela
Pan barra

Kcal. 448 h.c. 64 lip. 10 p. 30

17

Sopa de pescado
Croquetas de jamon
Guarnicion lechuga
Manzana
Pan barra

Kcal. 688 h.c. 71 lip. 38 p. 17

20

Ekó

Judía verde con patatas
Macarrones integrales con chorizo
Melon
Pan barra

Kcal. 648 h.c. 106 lip. 19 p. 20

21

Garbanzos con zanahoria y refrito de
ajo
Marmitako de salmon
Platano
Pan barra

Kcal. 793 h.c. 111 lip. 28 p. 31

22

Crema de calabacin
Albondigas en salsa champiñones
Naranja
Pan barra

Kcal. 608 h.c. 54 lip. 36 p. 20

23

KmO

Acelga con patata y refrito de ajicos
Tortilla casera de patata
Guarnicion lechuga y maiz
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 548 h.c. 58 lip. 26 p. 23

24

Ekó

Arroz con calabacin y pimienta rojo
ecológicos
Muslo de pollo asado a las hierbas
Guarnicion lechuga
Pera
Pan barra

Kcal. 653 h.c. 95 lip. 21 p. 27

27

Ekó

Berza con patatas
Lentejas con puerro y zanahoria
Nectarina
Pan barra

Kcal. 522 h.c. 87 lip. 13 p. 20

28

Espirales cocidos con salsa de
brócoli
Bacalao al ajoarriero
Guarnicion lechuga
Mandarinas
Pan barra

Kcal. 713 h.c. 94 lip. 26 p. 31

29

KmO

Crema de calabaza
Lomo fresco en salsa de piquillos
Yogur natural
Pan barra

Kcal. 633 h.c. 55 lip. 29 p. 40

30

Alubia blanca a la bilbaína
Filete de merluza en salsa de
chipirones
Guarnicion lechuga
Platano
Pan barra

Kcal. 541 h.c. 79 lip. 13 p. 31

31

Fiesta



Proyecto
Educativo



Massana
Impulsa



Recomendaciones
nutricionales



Innova
recetas



Iconografía

Juntos en
tu día a día