



Octubre
2025

Ausolan.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



6

KmO

Menestra verduras de la huerta
Ensaladilla rusa
Guisado ribereña
Yogur natural sin azúcar
Pan barra

Kcal. 811 h.c. 48 lip. 47 p. 51

7

Ekó

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

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

8

Crema de boniato y zanahoria
Patatas gratinadas
Muslo de pollo asado
Guarnicion de pepino
Platano
Pan barra

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

9

Ekó

Borrajá con refrito
Ensalada César
Garbanzos con avena integral
ecológica
Pera
Pan barra

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

10

Ekó

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

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

13

Fiesta

14

Ekó

Crema de brocoli ecologico
Ensalada variada
Arroz con verduras, cúrcuma y pollo
Yogur natural sin azúcar
Pan barra

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

15

Guisantes con patatas
Guarnicion lechuga y tomate
Lomo empanado con tomate
Platano
Pan barra

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

16

Ekó

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

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

17

Sopa de pescado
Arroz con tomate
Croquetas de jamon
Guarnicion lechuga
Manzana
Pan barra

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

20

Ekó

Judía verde con patatas
Ensalada mixta
Macarrones integrales con chorizo
Melon
Pan barra

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

21

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

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

22

Crema de calabacin
Ensalada tropical
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
Coditos con tomate
Tortilla de patatas
Guarnicion lechuga y maiz
Yogur natural sin azúcar
Pan barra

Kcal. 583 h.c. 67 lip. 27 p. 19

24

Ekó

Arroz con calabacin y pimiento rojo ecológicos
Ensalada variada
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
Arroz con tomate
Lentejas con puerro y zanahoria
Nectarina
Pan barra

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

28

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

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

29

KmO

Crema de calabaza
Ensalada primaveral
Lomo fresco en salsa de piquillos
Yogur natural sin azúcar
Pan barra

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

30

Alubia blanca a la bilbaína
Tallarines napolitana
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