



Febrero 2025

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Ekö Ensalada de huevo duro con atún, maíz y lechuga Lentejas ecológicas estofadas con pimentón y zanahoria Naranja Pan barra Kcal. 614 h.c. 73 lip. 25 p. 29	4 Ekö Arroz integral ecológico al horno con guisante y champiñón Albóndigas de vacuno 98% asadas en salsa de cebolla Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos al horno Mandarinas Pan integral Kcal. 771 h.c. 81 lip. 37 p. 34	5 Ekö Alubia blanca ecológica guisada con pimiento rojo Abadejo fresco al horno con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga, cebolla y col lombarda Manzana ecológica local Pan barra Kcal. 656 h.c. 80 lip. 23 p. 36	6 Ekö Brócoli fresco ecológico cocido con ajitos y patata Muslo de pollo asado a las hierbas Ensalada de lechuga, cebolla y pepino Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 568 h.c. 32 lip. 37 p. 29	7 Ekö Crema de calabaza fresca ecológica Filete de limanda rebozada Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento rojo Pera ecológica local Pan barra Kcal. 631 h.c. 47 lip. 39 p. 26
10 Ekö Berza fresca ecológica cocida con patatas Filete de palometa en salsa de espinacas y cilantro Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento verde Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 564 h.c. 43 lip. 28 p. 37	11 Ekö Crema de calabacín fresco Macarrones cocidos a la carbonara (champiñón y panceta) Pera ecológica local Pan integral Kcal. 630 h.c. 95 lip. 23 p. 17	12 Ekö Garbanzos ecológicos estofados con calabaza Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga, pimiento rojo y pimiento verde Manzana ecológica local Pan barra Kcal. 670 h.c. 86 lip. 27 p. 26	13 Ekö Borraja fresca ecológica al vapor con patatas Filete de merluza fresca en puerro, tomate y zanahoria Ensalada de lechuga, cebolla y pepino Plátano Pan integral Kcal. 585 h.c. 57 lip. 31 p. 22	14 Ekö Arroz integral ecológico al horno con salsa de tomate Lomo de cerdo en salsa de ciruelas Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos salteados Naranja Pan barra Kcal. 766 h.c. 100 lip. 30 p. 28
17 Ekö Coliflor fresca ecológica cocida con patatas Coditos cocidos con chorizo y salsa de tomate Manzana ecológica local Pan barra Kcal. 692 h.c. 112 lip. 22 p. 18	18 Ensalada de huevo duro con atún, maíz y lechuga Filete de ternera en salsa de verduras (cebolla, judía verde y zanahoria) Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos al horno Mandarinas Pan integral Kcal. 756 h.c. 47 lip. 49 p. 36	19 Ekö Crema de zanahoria fresca ecológica Paella de arroz integral ecológico al horno con verduras (guisante, pimiento rojo y verde y tomate) y merluza Ensalada de lechuga, col lombarda y pimiento rojo Pera ecológica local Pan barra Kcal. 664 h.c. 89 lip. 30 p. 15	20 Ekö Alubia blanca ecológica guisada estilo pocha con pimiento verde Maruca fresca al horno estilo orio Ensalada de lechuga, col lombarda y pimiento verde Naranja Pan integral Kcal. 605 h.c. 64 lip. 25 p. 36	21 Acelga fresca estofada con patata y refrito de ajo Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga, pepino y pimiento rojo Yogur natural sin azúcar Pan barra Kcal. 612 h.c. 42 lip. 37 p. 30
24 Ekö Espaguetis integrales cocidos con verduras (calabacín, cebolla y pimiento rojo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y pimiento rojo Manzana ecológica local Pan barra Kcal. 667 h.c. 89 lip. 23 p. 31	25 Ekö Lentejas ecológicas estofadas con boniato Guisado de pavo con patata y zanahoria Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos salteados Naranja Pan integral Kcal. 720 h.c. 78 lip. 29 p. 41	26 Ekö Purrusalda de puerro fresco ecológico cocido con patata y zanahoria Filete de merluza fresca rebozada Ensalada de lechuga, col lombarda y pimiento verde Pera ecológica local Pan barra Kcal. 609 h.c. 59 lip. 34 p. 21	27 Ekö Crema de romanesco fresco ecológico Tortilla casera de patata y boniato Ensalada de lechuga, pimiento rojo y pimiento verde Yogur natural sin azúcar Pan integral Kcal. 627 h.c. 61 lip. 35 p. 21	28 Ekö Borraja fresca cocida con patatas Garbanzos ecológicos estofados con avena integral ecológica Plátano Pan barra Kcal. 640 h.c. 100 lip. 18 p. 24



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día