

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Patricia Benito Martínez  
Col. MAD00692

**CODINMA**  
Organismo de Control de Alimentos  
de Navarra

01

FESTIVO

02



PURE DE VERDURAS ECOLÓGICO  
LACON A LA GALLEGA CON CACHELOS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 592 H.C. 70 Lip. 26 P. 24

03



SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
KCal. 647 H.C. 84 Lip. 22 P. 32

ICONOGRAFÍA

06

ARROZ CON TOMATE  
CALAMARES REBOZADOS  
ENSALADA DEL TIEMPO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 805 H.C. 107 Lip. 37 P. 17

07



ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 622 H.C. 88 Lip. 22 P. 24

08

PATATAS A LA RIOJANA  
BACALADITOS A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE COLORES  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 826 H.C. 96 Lip. 40 P. 25

09

GARBANZOS ESTOFADOS  
ALBÓNDIGAS AL HORNO A LA  
JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 668 H.C. 83 Lip. 26 P. 27

10



CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
KCal. 699 H.C. 85 Lip. 29 P. 28

proyecto educativo



13



LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON  
PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 561 H.C. 83 Lip. 12 P. 36

14

MENESTRA DE VERDURAS  
POLLO A LA CAZADORA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 528 H.C. 61 Lip. 20 P. 26

15

SOPA DE PESCADO  
CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
VERDURITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 398 H.C. 57 Lip. 8 P. 29

16



MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
EMPANADILLAS DE ATUN  
ENSALADA DE COLORES  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 761 H.C. 120 Lip. 22 P. 20

17



ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
KCal. 687 H.C. 67 Lip. 34 P. 32

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



20



PURE DE CALABACIN ECOLÓGICO  
REVUELTO DE HUEVOS CON JAMÓN COCIDO  
ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 576 H.C. 52 Lip. 32 P. 23

21



ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE  
ABADEJO REBOZADO  
ENSALADA DE COLORES  
FRUTA ECOLÓGICA  
PAN  
KCal. 699 H.C. 98 Lip. 21 P. 35

22

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 616 H.C. 87 Lip. 19 P. 29

23

PATATAS CON VERDURAS  
GALLO AL HORNO CON SALSA  
MARINERA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 435 H.C. 62 Lip. 13 P. 21

24



**JORNADA MEXICANA**  
FRIJOLES CON ARROZ  
FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS  
FLAN DE VAINILLA  
PAN INTEGRAL  
KCal. 711 H.C. 121 Lip. 13 P. 33

MASSANA TE INFORMA



27



ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS  
CABALLA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 654 H.C. 81 Lip. 23 P. 37

28



LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CALABAZA  
NUGGETS DE BROCOLI  
PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 762 H.C. 98 Lip. 30 P. 29

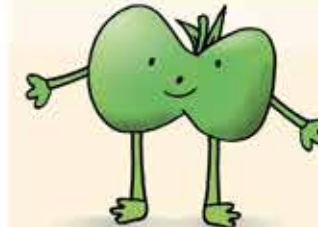
29

JUDIAS VERDES REHOGADAS  
SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO  
PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 602 H.C. 59 Lip. 32 P. 22

30



JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE COLORES  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN  
KCal. 670 H.C. 72 Lip. 31 P. 30



IS

