

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

FESTIVO

**02**

NO LECTIVO

**03**

ESPAGUETTI CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS  
(espaguetti, tomate)  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES  
SALTEADOS (guisantes, cebolla)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:694 Prot:23 Lip:21.3 HC:96.8 AGS:3 Azuc:18.6 Sal:1.3

**04**

GUI SO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz,  
patata, tomate, pimiento verde)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN  
ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda)  
PAN  
YOGUR  
Kcal:703.7 Prot:23.5 Lip:20.8 HC:100 AGS:4.04 Azuc:12.8  
Sal:3.5

**05**

CREMA DE CALABACIN (calabacín, patata)  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA (pepino, pimiento rojo, lechuga)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:637.2 Prot:22 Lip:19.9 HC:81.7 AGS:2.6 Azuc:19.2 Sal:1.2

**06**

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimiento  
rojo, tomate, champiñón)  
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA EN RODAJA SALTEADA  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:655.7 Prot:21.6 Lip:20.8 HC:94.2 AGS:3.6 Azuc:19.6  
Sal:2

**09**

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)  
ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE  
VERDURITAS  
ENSALADA (lechuga, zanahoria)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:649.1 Prot:19.5 Lip:21.1 HC:85.5 AGS:5.1 Azuc:19.8  
Sal:2.1

**10**

LENTEJAS GUI SADAS CON PATATAS (lentejas, patata,  
pimiento rojo, tomate)  
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)  
CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía  
verde, guisante, patata)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:664.5 Prot:27.6 Lip:22 HC:87.9 AGS:3 Azuc:16.1 Sal:1.4

**11**

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICOS (coditos, zanahoria, tomate)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CHAMPIÑON  
ENSALADA (lechuga, tomate, maíz)  
PAN  
YOGUR  
Kcal:681.1 Prot:26 Lip:24.1 HC:89.2 AGS:6.3 Azuc:12  
Sal:1.8

**12**

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz,  
zanahoria y atun en aceite)  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria,  
pimiento rojo, tomate)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:644.5 Prot:19 Lip:21.6 HC:84.7 AGS:3 Azuc:20.9 Sal:1.5

**13**

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS  
(macarrones, tomate)  
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO ARRIERO CON JUDIAS  
VERDES SALTEADAS  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:697 Prot:21.9 Lip:22.6 HC:90.7 AGS:3.1 Azuc:16.4  
Sal:4.9

**16**

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata,  
espinacas, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN  
ENSALADA (lechuga, zanahoria, cebolla)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:638.4 Prot:18.8 Lip:21.2 HC:85.1 AGS:3 Azuc:18.1  
Sal:3.1

**17**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino,  
zanahoria y queso fresco)  
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judias verdes, guisantes,  
zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
PAN  
YOGUR  
Kcal:636.7 Prot:19.3 Lip:21.8 HC:88.1 AGS:6.3 Azuc:14.2  
Sal:2.2

**18**

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, patata, pimiento rojo,  
zanahoria, tomate)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y  
PATATA DADO AL HORNO  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:669.6 Prot:26.2 Lip:21.6 HC:88.5 AGS:2.9 Azuc:16.9  
Sal:1.2

**19**

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria,  
patata)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:629.7 Prot:23.7 Lip:20.8 HC:80.9 AGS:3.9 Azuc:21  
Sal:1.4

**20**

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo, zanahoria)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA (pepino, pimiento rojo, lechuga)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:605.9 Prot:21.6 Lip:21 HC:80.7 AGS:4.5  
Azuc:17 Sal:1.5

**23**

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judias verdes,  
zanahoria, patata)  
ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:704.8 Prot:20.7 Lip:19.3 HC:95.7 AGS:4.7  
Azuc:23.2 Sal:2.4

**24**

GUI SO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ  
(alubias, arroz, patata, zanahoria, tomate)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA (lechuga, tomate)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:698.9 Prot:22.4 Lip:22.4 HC:96.2 AGS:3.8  
Azuc:17 Sal:2

**25**

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE  
ECOLOGICOS (espirales, calabacín, tomate)  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS Y  
ZANAHORIA BABY SALTEADA  
PAN  
YOGUR  
Kcal:656.6 Prot:24.7 Lip:20.9 HC:87.5 AGS:3  
Azuc:20.7 Sal:1.4

**26**

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate,  
maíz, zanahoria y atún en aceite)  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas,  
patata, zanahoria, tomate)  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:605.6 Prot:19.6 Lip:20.7 HC:83.9 AGS:3  
Azuc:20.3 Sal:1.4

**27**

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS  
(coditos, tomate)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMON CON  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
PAN  
FRUTA FRESCA  
Kcal:662.3 Prot:19.8 Lip:21.9 HC:92.3 AGS:3  
Azuc:18.8 Sal:1.4

**30**

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
ALESSA CATERING SERVICES la información de  
sustancias que pueden causar alergias o  
intolerancias