

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
PAN
YOGUR
FRUTA FRESCA
Kcal: 628.3 Prot: 17.9 Lip: 20 HC: 88.3 AGS: 2.9 Azuc: 22.7 Sal: 2

02

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda)
PAN
YOGUR
Kcal: 697.3 Prot: 26.7 Lip: 23.2 HC: 97.6 AGS: 5.3 Azuc: 11.3 Sal: 3.3

03

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (lechuga, tomate, maíz)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 670.7 Prot: 24.5 Lip: 22.2 HC: 85 AGS: 4.2 Azuc: 26 Sal: 1.5

04

DIA NO LECTIVO

07

DIA FESTIVO

08

DIA FESTIVO

09

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PISTO (berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 666.2 Prot: 19 Lip: 21.3 HC: 86.4 AGS: 5.1 Azuc: 26.5 Sal: 1.7

10

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 634.5 Prot: 23.7 Lip: 20.5 HC: 86.5 AGS: 4.2 Azuc: 18.7 Sal: 1.4

11

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACIN, CEBOLLA Y TOMATE
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 656.4 Prot: 23.7 Lip: 20.8 HC: 91.5 AGS: 3.1 Azuc: 16.1 Sal: 1.1

14

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 650.6 Prot: 24 Lip: 21.4 HC: 87.8 AGS: 3.8 Azuc: 14.9 Sal: 1.7

15

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 608.7 Prot: 19.1 Lip: 21.1 HC: 84 AGS: 4.8 Azuc: 20.1 Sal: 2

16

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

17

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patata, tomate, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda)
PAN
YOGUR
Kcal: 681.2 Prot: 23.5 Lip: 21.8 HC: 89.5 AGS: 4.6 Azuc: 12.4 Sal: 3.2

18

CREMA DE CALABACIN (calabacín, patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimiento rojo, lechuga)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 641.5 Prot: 22 Lip: 20.4 HC: 81.7 AGS: 2.8 Azuc: 19.2 Sal: 1.2

21

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

22

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)
ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria)
PAN
FRUTA FRESCA
Kcal: 653.4 Prot: 19.5 Lip: 21.6 HC: 85.5 AGS: 5.4 Azuc: 19.8 Sal: 2.1

23

DIA NO LECTIVO

24

VACACIONES NAVIDAD

25

VACACIONES NAVIDAD

28

VACACIONES NAVIDAD

29

DIA NO LECTIVO

30

VACACIONES NAVIDAD

31

VACACIONES NAVIDAD

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