

MENÚ SEPTIEMBRE COMEDOR

			10	11
			<p style="text-align: center;">CREMA PARMENTIER ECOLOGICA (zanahoria, puerro, patata) ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) PAN INTEGRAL ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 670.7 Prot:24.5 Lip:22.2 HC:85 AGS:4.2 Azuc:26 Sal:1.5</p>	<p style="text-align: center;">LENTEJAS A LA HORTELANA ECOLOGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate) FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cebolla) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 667.9 Prot:21.6 Lip:21.5 HC:95.1 AGS:3.3 Azuc:16.2 Sal:1.7</p>
14	15	16	17	18
<p>MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (macarrones, tomate, calabaza) TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata) PAN BLANCO ECOLOGICO YOGUR Kcal: 656.7 Prot:23 Lip:23.9 HC:85.1 AGS:5.7 Azuc:11.2 Sal:2.3</p>	<p>ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite) ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 608.4 Prot:18.3 Lip:20.5 HC:81.7 AGS:2.8 Azuc:21.3 Sal:1.4</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA ECOLOGICA (zanahoria, patata) HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PISTO (berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 666.2 Prot:19 Lip:21.3 HC:86.4 AGS:5.1 Azuc:26.5 Sal:1.7</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS ECOLOGICAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate) REVUELTO DE HUEVOS, PATATA Y CEBOLLA ENSALADA (lechuga y zanahoria) PAN INTEGRAL ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 634.5 Prot:23.7 Lip:20.5 HC:86.5 AGS:4.2 Azuc:18.7 Sal:1.4</p>	<p>PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate) FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 656.4 Prot:23.7 Lip:20.8 HC:91.5 AGS:3.1 Azuc:16.1 Sal:2.1</p>

<p style="text-align: center;">21</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA PANADERA (patata, cebolla) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 650.6 Prot:24 Lip:21.4 HC:87.8 AGS:3.8 Azuc:14.9 Sal:1.7</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco) LENTEJAS A LA JARDINERA ECOLOGICAS (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 608.7 Prot:19.1 Lip:21.1 HC:84 AGS:4.8 Azuc:20.1 Sal:2</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (espaguetis, tomate) FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 694 Prot:23 Lip:21.3 HC:96.8 AGS:3 Azuc:18.6 Sal:1.3</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz eco, patata, tomate, pimiento verde) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda) PAN INTEGRAL ECOLOGICO YOGUR Kcal: 681.2 Prot:23.5 Lip:21.8 HC:89.5 AGS:4.6 Azuc:12.4 Sal:3.2</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA (calabacín, patata) PALOMETA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA (pepino, pimiento rojo, lechuga) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 641.5 Prot:22 Lip:20.4 HC:81.7 AGS:2.8 Azuc:19.2 Sal:1.2</p>
<p style="text-align: center;">28</p> <p>ARROZ A LA CAMPESINA (arroz eco, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón) TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA EN RODAJA SALTEADA PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 655.7 Prot:21.6 Lip:20.8 HC:94.2 AGS:3.6 Azuc:19.6 Sal:2</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA (calabaza, patata) ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS ENSALADA (lechuga, zanahoria) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 653.4 Prot:19.5 Lip:21.6 HC:85.5 AGS:5.4 Azuc:19.8 Sal:2.1</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS ECOLOGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate) CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes) CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata) PAN BLANCO ECOLOGICO FRUTA FRESCA Kcal: 671.7 Prot:26.7 Lip:22.7 HC:87.9 AGS:3.4 Azuc:16.1 Sal:1.4</p>		<p>Atendiendo al Rdto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de ALESSA CATERING SERVICES la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>