


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de ALESSA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>			<p>01</p>  <p>Vacaciones</p>	<p>02</p>  <p>Vacaciones</p>
<p>05</p>  <p>Vacaciones</p>	<p>06</p>  <p>Vacaciones</p>	<p>07</p>  <p>Vacaciones</p>	<p>08</p> <p>Ensalada variada con atun</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Fruta fresca (mandarina) y pan integral</p> <p>Kcal: 388,63 prot (g): 16,45 lip (g): 16,59 hc (g): 41,8</p>	<p>09</p> <p>Patatas guisadas con verduras (zanah, ceb, puerr, tom, pim)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno al chilindron (tom, ceb, pim)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria fresca y cebolla</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan blanco</p> <p>Kcal: 383,04 prot (g): 16,91 lip (g): 15,37 hc (g): 43,51</p>
<p>12</p> <p>Brocoli con patatas y zanahoria al vapor (brocoli, patata y zanahoria)</p> <p>Guiso de lentejas con arroz (tom, ceb, zanah, pim)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca (platan) y pan blanco</p> <p>Kcal: 476,6 prot (g): 16,09 lip (g): 13,81 hc (g): 70,6</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 518,6 prot (g): 17,1 lip (g): 24,77 hc (g): 54,35</p>	<p>14</p> <p>Espirales integrales con tomate, cebolla y ajo</p> <p>Fogonero a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan blanco</p> <p>Kcal: 491,21 prot (g): 25,06 lip (g): 16,44 hc (g): 58,97</p>	<p>15</p> <p>Paella de verduras (calabac, guis, zanah, tom, ceb, pim)</p> <p>Estofado de pavo (cebolla, pimiento)</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan integral</p> <p>Kcal: 495 prot (g): 20,9 lip (g): 11,5 hc (g): 74,5</p>	<p>16</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras (pat, tom, ceb, zanah, pim)</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria fresca y maiz</p> <p>Fruta fresca (mandarina) y pan blanco</p> <p>Kcal: 418,22 prot (g): 17,88 lip (g): 14,37 hc (g): 52,47</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabaza (patata, calabaza)</p> <p>Guiso de patatas con poton (pat, tom, pim, ceb, zanah)</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan blanco</p> <p>Kcal: 404,28 prot (g): 12,31 lip (g): 15,44 hc (g): 53,61</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pat, tom, ceb, puerr, zanah)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca (naranja) y pan blanco</p> <p>Kcal: 384,75 prot (g): 14,56 lip (g): 18,94 hc (g): 37,2</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla, pimiento, calabacin)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria fresca y col lombarda</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,5 prot (g): 20,84 lip (g): 24,65 hc (g): 57,86</p>	<p>22</p> <p>Verduras salteadas (guis, calabac, zanah, ceb, pim)</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (pat, calabac, judía v, tom, ceb, zanah, pim)</p> <p>Fruta fresca (platan) y pan integral</p> <p>Kcal: 374,7 prot (g): 13,6 lip (g): 7,98 hc (g): 53,5</p>	<p>23</p> <p>Arroz 3 delicias (cebolla, guisantes, huevo)</p> <p>Salmon en salsa de eneldo (salmon, eneldo, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan blanco</p> <p>Kcal: 436,32 prot (g): 19,53 lip (g): 17,59 hc (g): 73,71</p>
<p>26</p> <p>Espirales integrales en salsa de tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacin</p> <p>Ensalada de lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 554,67 prot (g): 22,01868 lip (g): 22,77 hc (g): 62,42625</p>	<p>27</p> <p>Crema parmentier (patata, puero)</p> <p>Pollo guisado al curry (menestra, patata, pimiento, champiñon)</p> <p>Verduras guisadas del pollo al curry</p> <p>Fruta fresca (platan) y pan blanco</p> <p>Kcal: 427,68 prot (g): 16,93 lip (g): 17 hc (g): 50,86</p>	<p>28</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras (pat, tom, ceb, zanah, pim)</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca (naranja) y pan blanco</p> <p>Kcal: 415,5 prot (g): 17,67 lip (g): 16,97 hc (g): 46,36</p>	<p>29</p> <p>Guiso de arroz con verduras (calab, ceb, guis, zanah, tom, pim)</p> <p>Filete de abadejo al horno con salsa de calabacin, cebolla y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca (pera) y pan integral</p> <p>Kcal: 462,72894 prot (g): 23,61177 lip (g): 13,95 hc (g): 55,56238</p>	<p>30</p> <p>Judias verdes con patatas al vapor (judías verdes, patatas y cebolla)</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria (pat, zanah, tom, ceb, pim)</p> <p>Fruta fresca (manzana) y pan blanco</p> <p>Kcal: 417,52 prot (g): 13,87 lip (g): 16,43 hc (g): 52,53</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado

 Fruta	 lácteo
---	--

alessa

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN
España

FACE
Federación de Asociaciones de
Celiacos de España

FUNDACIÓN
VICKI
BERNADET