

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

6
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 620,05 Prot 26,14 Lip 15,59 HC 86,72

7
ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)
LENTEJAS ESTOFADAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 647,30 Prot 20,52 Lip 25,83 HC 80,50

8
CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (arroz, pollo, guisantes, judía verde, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 687,76 Prot 23,35 Lip 25,29 HC 89,68

9
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA (calabaza, patata)
CINTA DE LOMO FRESCA A LA JARDINERA
PATATA PANADERA ECOLÓGICA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 656,72 Prot 24,28 Lip 21,48 HC 85,59

10
GARBANZOS GUIADOS (garbanzo, patata, judía verde, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ATÚN
MENESTRA DE VERDURAS (zanahoria, judía verde, guisante, coliflor, pimiento rojo)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 696,37 Prot 21,61 Lip 24,16 HC 93,24

13
LENTEJAS A LA CAMPESINA ECOLÓGICAS (lentejas, patata, cebolla, judía verde, guisantes, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
FILETE DE ABADJO AL HORNO
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 627,64 Prot 26,79 Lip 22,02 HC 80,44

14
ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (arroz, tomate)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante)
YOGUR
PAN INTEGRAL
Kcal 613,69 Prot 22,42 Lip 20,30 HC 82,78

15
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
GARBANZOS ESTOFADOS (garbanzos, patata, cebolla, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 655,42 Prot 24,34 Lip 20,55 HC 87,36

16
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 637,08 Prot 17,31 Lip 23,52 HC 85,13

17
CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICA (calabacín, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 668,54 Prot 16,23 Lip 24,81 HC 92,13

20
PATATAS GUIADAS ECOLÓGICAS (patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
MERLUZA EN SALSA VERDE
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 687,85 Prot 22,64 Lip 22,58 HC 93,00

21
GARBANZOS CON VERDURAS (garbanzos, menestra de verduras, patata, tomate)
HUEVO COCIDO
CON PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 708,95 Prot 25,32 Lip 25,06 HC 90,96

22
ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)
PAELLA DE VERDURAS (arroz, guisantes, pimiento rojo, zanahoria, calabacín, tomate)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 646,51 Prot 19,72 Lip 22,79 HC 82,28

23
LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLÓGICAS
TORTILLA DE PATATA Y ATÚN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 641,76 Prot 19,74 Lip 26,18 HC 80,51

24
CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA (calabacín, calabaza, zanahoria, patata)
CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA ECOLÓGICA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 656,78 Prot 23,47 Lip 21,98 HC 86,39

27
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
PIÑA EN SU JUGO
PAN BLANCO
Kcal 684,58 Prot 16,62 Lip 23,18 HC 97,87

28
CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA (zanahoria, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 692,44 Prot 16,66 Lip 24,95 HC 94,74

29
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (alubias, patata, menestra, tomate)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 630,34 Prot 21,92 Lip 20,53 HC 82,86

30
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)
FILETE DE ABADJO AL HORNO
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 649,14 Prot 26,46 Lip 20,39 HC 83,72

Atendiendo al RD1169/2011
pueden solicitar al personal de ALESSA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias