



LUNES

MARTES

MENÚ

FEBRERO 2018

MIÉRCOLES



MENÚ BASAL

JUEVES

VIERNES

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

05
LENTEJAS A LA CAMPESINA ECOLÓGICAS
(lentejas, patata, cebolla, judía verde,
guisantes, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresco)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 627,64 Prot 26,79 Lip 22,02 HC 80,44

06
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (arroz, tomate)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS/ zanahoria, judía
verde, guisante, patata)
YOGUR
PAN INTEGRAL
Kcal 613,69 Prot 22,42 Lip 20,30 HC 82,78

07
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

08
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

09
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

01
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA (calabaza,
patata)
CINTA DE LOMO FRESCA A LA JARDINERA
PATATA PANADERA ECOLÓGICA (patata,
cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 653,12 Prot 24,70 Lip 21,57 HC 84,30

02
GARBANZOS GUISADOS (garbanzo, patata,
judía verde, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ATÚN
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresco y
col lombardo)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 683,53 Prot 20,14 Lip 24,29 HC 90,60

12
CODITOS CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (coditos, tomate)
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria
fresco)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 628,90 Prot 22,80 Lip 20,34 HC 85,31

13
GARBANZOS CON VERDURAS (garbanzos,
menestra, 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

14
ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
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

15
LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLÓGICAS
(lentejas, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ATÚN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresco y cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 641,76 Prot 19,74 Lip 26,18 HC 80,51

16
CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA
(calabacín, calabaza, zanahoria, patata)
CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÓN
PATATA PANADERA ECOLÓGICA (patata,
cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 656,78 Prot 23,47 Lip 21,98 HC 86,39

19
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresco)
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN BLANCO
Kcal 651,18 Prot 17,18 Lip 23,33 HC 91,57

20
CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA
(zanahoria, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO
EN SALSA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 692,44 Prot 16,66 Lip 24,95 HC 94,74

21
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

22
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUIANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 649,14 Prot 26,46 Lip 20,39 HC 83,72

23
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,
tomate, maíz, zanahoria y atún)
LENTEJAS CASERAS ECOLÓGICAS (lentejas,
arroz, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 608,48 Prot 23,12 Lip 20,23 HC 83,59

26
ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO
(arroz, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresco y col
lombardo)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 696,15 Prot 15,58 Lip 22,44 HC 102,22

27
ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz,
zanahoria y aceitunos)
POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, patata,
zanahoria, cebolla, tomate)
YOGUR
PAN INTEGRAL
Kcal 624,82 Prot 21,04 Lip 20,92 HC 80,69

28
CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS
(coditos, tomate)
PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS (zanahoria, judía
verde, guisante, coliflor, coles de bruseles)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 691,16 Prot 26,79 Lip 25,43 HC 82,94