

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

08

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA
PAN BLANCO
Kcal 658,83 Prot 20,95 Lip 26,55 HC 82,37

09

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

10

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

11

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

12

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

15

ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO
(arroz, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y
cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 695,55 Prot 15,63 Lip 22,43 HC 102,19

16

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

17

CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS
(coditos, tomate)
PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS (zanahoria, judía
verde, guisante, coliflor, coles de bruselas)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 91,16 Prot 26,79 Lip 25,43 HC 82,94

18

LENTEJAS CASTELLANAS ECOLÓGICAS
(lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
HUEVOS DUROS CON GUISANTES Y
PIMIENTOS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 610,09 Prot 23,20 Lip 20,69 HC 80,66

19

CREMA DE BRÓCOLI (brócoli, patata)
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 675,58 Prot 24,16 Lip 26,14 HC 80,74

22

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (espaguetis, tomate)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía
verde, guisante, patata)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 637,94 Prot 25,44 Lip 20,68 HC 85,07

23

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,
tomate, maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubia,
patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 632,02 Prot 23,93 Lip 19,57 HC 81,58

24

CREMA PARMENTIERE ECOLÓGICA (patata,
zanahoria, puerro)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 663,41 Prot 21,89 Lip 24,22 HC 82,78

25

SOPA DE PUCHERO ECOLÓGICA (arroz, patata,
puerro y zanahoria)
MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS
CON PISTO (berenjena, calabacín, pimiento
rojo y verde, cebolla y tomate)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 622,32 Prot 21,22 Lip 20,42 HC 84,64

26

LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLÓGICAS
(lentejas, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresco)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 705,36 Prot 19,90 Lip 26,02 HC 97,69

29

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

30

ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, maíz,
zanahoria)
LENTEJAS ESTOFADAS ECOLÓGICAS (lentejas,
patata, zanahoria, tomate)
ZUMO NATURAL DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN INTEGRAL
Kcal 652,30 Prot 20,62 Lip 25,82 HC 82,84

31

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