

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

05

Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
(zanahoria, judía verde, guisante,
patata)
Yogur
Pan blanco
Kcal:637,04 Prot:25,44 Lip:20,68 HC:85,07

12

Macarrones con salsa de tomate
ecológicos
Palometa en salsa de puerros con
zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:620,05 Prot:26,14 Lip:15,59 HC:86,72

19

Lentejas a la campesina ecológicas
Filete de abadejo al horno con ensalada
(lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca ecológica
Pan blanco
Kcal:627,64 Prot:26,79 Lip:22,02 HC:80,44

26

SEMANA SANTA

06

Ensalada variada con atún (lechuga,
tomate, maíz, zanahoria y atún)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca ecológica
Pan integral
Kcal:632,02 Prot:23,93 Lip:19,57 HC:81,58

13

Ensalada variada con queso fresco
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y
queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Zumo natural de naranja ecológico
Pan integral
Kcal:652,30 Prot:20,62 Lip:25,82 HC:82,84

20

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras
salteadas (zanahoria, judía verde,
guisante, patata)
Yogur
Pan integral
Kcal:613,69 Prot:22,42 Lip:20,30 HC:82,78

27

SEMANA SANTA

07

Crema parmentier ecológica
Hamburguesa de ternera al horno con
ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:663,41 Prot:21,89 Lip:24,22 HC:82,78

14

Cazuela de arroz con pollo
Huevo cocido con salsa de tomate
con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:692,76 Prot:22,95 Lip:25,13 HC:91,72

21

Ensalada variada con atún (lechuga,
tomate, maíz, zanahoria y atún)
Garbanzos estofados
Fruta fresca ecológica
Pan blanco
Kcal:655,42 Prot:24,34 Lip:20,55 HC:87,36

28

SEMANA SANTA

01

Lentejas castellanas ecológicas
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

08

Sopa de puchero ecológica
Merluza en salsa de pimientos
con pisto
Fruta fresca ecológica
Pan integral
Kcal:627,32 Prot:20,82 Lip:20,26 HC:86,68

15

Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo fresca a la jardinera
con patata panadera ecológica
Fruta fresca ecológica
Pan integral
Kcal:653,12 Prot:24,70 Lip:21,57 HC:84,30

22

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan integral
Kcal:642,08 Prot:16,91 Lip:23,36 HC:87,17

29

SEMANA SANTA

02

Crema de brócoli
Salchichas frescas de ave al horno
Ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:675,58 Prot:24,16 Lip:26,14 HC:80,74

09

Lentejas con zanahorias ecológicas
Tortilla de patata y cebolla con
ensalada (lechuga y zanahoria fresca)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:705,36 Prot:19,90 Lip:26,02 HC:97,69

16

Garbanzos guisados
Tortilla de patata y atún con ensalada
(lechuga, zanahoria fresca y col
lombarda)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:683,53 Prot:20,14 Lip:24,29 HC:90,60

23

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en
salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal:668,54 Prot:16,23 Lip:24,81 HC:92,23

30

SEMANA SANTA