

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02

Sopa de fideos
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal: 658,83 Prot: 20,95 Lip: 26,55 HC: 82,37

03

Crema de zanahoria ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca ecológica
Pan integral
Kcal: 692,44 Prot: 16,66 Lip: 24,95 HC: 94,74

04

Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal: 635,34 Prot: 21,52 Lip: 20,37 HC: 84,90

05

Macarrones con salsa de tomate ecológico
Filete de abadejo al horno con guisantes salteados
Fruta fresca ecológica
Pan integral
Kcal: 649,14 Prot: 26,46 Lip: 20,39 HC: 83,72

06

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Lentejas caseras ecológicas
Yogur
Pan blanco
Kcal: 608,49 Prot: 23,12 Lip: 20,23 HC: 83,59

09

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y col lombarda)
Fruta fresca ecológica
Pan blanco
Kcal: 696,15 Prot: 15,58 Lip: 22,44 HC: 102,22

10

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Yogur
Pan integral
Kcal: 624,82 Prot: 21,04 Lip: 20,955 HC: 80,69

11

Coditos con salsa de tomate ecológico
Palometa en salsa de zanahoria con menestra de verduras
Fruta fresca ecológica
Pan blanco
Kcal: 691,16 Prot: 26,79 Lip: 25,43 HC: 82,94

12

Lentejas castellanas ecológicas
Huevos duros con guisantes y pimientos con zanahoria baby
Fruta fresca
Pan integral
Kcal: 615,09 Prot: 22,80 Lip: 20,53 HC: 82,70

13

Salmorejo ecológico
Salchichas frescas de ave al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal: 674,39 Prot: 19,96 Lip: 27,26 HC: 83,67

16

Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan blanco
Kcal: 637,04 Prot: 25,44 Lip: 20,68 HC: 85,07

17

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

18

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

19

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

20

Lentejas con zanahoria ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal: 709,06 Prot: 19,95 Lip: 26,01 HC: 98,68

23

Macarrones con salsa de tomate ecológico
Palometa en salsa de puerros con zanahoria baby
Fruta fresca
Pan blanco
Kcal: 62,05 Prot: 26,14 Lip: 15,59 HC: 86,72

24

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

25

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

26

Gazpacho ecológico
Cinta de lomo fresca a la jardinera con patatas panaderas
Fruta fresca ecológica
Pan integral
Kcal: 680,73 Prot: 24,67 Lip: 24,36 HC: 85,55

27

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

30
NO LECTIVO

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