

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**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 fresca)  
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

**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 fresca y col lombarda)  
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 fresca)  
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 fresca 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 CHAMPIÑÓN  
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 fresca)  
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  
GUISANTES 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 fresca y col lombarda)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 696,15 Prot 15,58 Lip 22,44 HC 102,22

**27**  
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

**28**  
FESTIVO