

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01

02

03

04

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

04
Macarrones con salsa de tomate ecológico
Salmón en salsa de puerros con zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco
 Kcal: 620,05 Prot: 26,14 Lip: 15,59 HC: 86,72

05
Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Lentejas estofadas ecológicas
Fruta fresca
Pan integral
 Kcal: 647,30 Prot: 20,52 Lip: 25,83 HC: 80,50

06
Cazuela de arroz con pollo
Huevo cocido con salsa de tomate con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca ecológica
Pan blanco
 Kcal: 658,21 Prot: 26,36 Lip: 23,47 HC: 83,15

07
Salmorejo ecológico
Cinta de lomo fresca a la jardinera con patata panadera ecológica
Fruta fresca
Pan integral
 Kcal: 691,23 Prot: 24,82 Lip: 25,11 HC: 86,30

08
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

11
 FESTIVO

12
Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral
 Kcal: 613,69 Prot: 22,42 Lip: 20,30 HC: 82,78

13
Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Garbanzos estofados
Fruta fresca
Pan blanco
 Kcal: 655,42 Prot: 24,34 Lip: 20,55 HC: 87,36

14
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

15
Gazpacho ecológico
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
Fruta fresca
Pan blanco
 Kcal: 686,16 Prot: 16,29 Lip: 26,58 HC: 92,86

18
Coditos con salsa de tomate ecológico
Merluza en salsa verde con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco
 Kcal: 628,90 Prot: 22,80 Lip: 20,34 HC: 85,31

19
Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto (hortalizas con verduras: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
Fruta fresca
Pan integral
 Kcal: 645,46 Prot: 19,80 Lip: 26,16 HC: 81,50

20
Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella de verduras
Yogur
Pan blanco
 Kcal: 646,51 Prot: 19,72 Lip: 22,79 HC: 88,28

21
Lentejas con zanahoria ecológicas (lentejas, zanahoria, patata y tomate)
Tortilla de patata y atún con ensalada (Lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
Fruta fresca
Pan integral
 Kcal: 703,03 Prot: 26,69 Lip: 19,72 HC: 96,13

22
Salmorejo ecológico
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patata panadera
Fruta fresca
Pan blanco
 Kcal: 691,79 Prot: 23,22 Lip: 25,38 HC: 88,61

02

03

04

Atendiendo al RD1169/2011 pueden solicitar al personal de ALESSA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias