

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01

FESTIVO

02
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

03
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 637.08 Prot 17.31 Lip 23.52 HC 85.13

04
CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICA (calabacín, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz y cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 668.54 Prot 16.23 Lip 24.81 HC 92.13

07
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

08
GARBANZOS CON VERDURAS (garbanzos, menestra, patata, tomate)
HUEVO COCIDO CON PISTO (horalizas con tomate)
FRUTA FRESCA ECOLOGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 708.95Prot25.32Lip 25.06 HC90.96

09
ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, queso fresco, maíz, zanahoria y tomate)
PAELLA DE VERDURAS (arroz, guisantes, pimiento rojo, zanahoria, calabacín, tomate)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 646.51 Prot 19.72 Lip 22.79 HC 83.28

10
LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, zanahoria, patata, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ATUN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 645.46Prot19.80Lip 26.16 HC81.50

11
SALMOREJO ECOLOGICO (tomate, pimiento, pepino, ajo, pan)
CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN CON PATATA PANADERA ECOLÓGICA (patata y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 686.79 Prot 23.62 Lip 23.54 HC 86.57

14
SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca))
ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLÓGICO
PAN BLANCO
Kcal 651.18 Prot 17.18 Lip23.33 HC91.57

15
GAZPACHO ECOLOGICO(tomate, pimiento, pepino, ajo, pan)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz y cebolla)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 648.56Prot16.37Lip 26.74 HC89.36

16
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (alubias, patata, menestra y tomate)
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 630.34 Prot 21.92 Lip 20.53 HC 82.86

17
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON GUIANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal649.14 Prot 26.46 Lip 20.39 HC 83.72

18
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, ,maíz, zanahoria y atún)
LENTEJAS CASERAS ECOLÓGICAS (lentejas, arroz, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 608.49 Prot 23.12 Lip 20.23 HC 83.59

21
CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos, tomate)
PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA CON MENESTRA DE VERDURAS (zanahoria, judía verde, guisante, coliflor, coles de Bruselas)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal696.15 Prot 15.58 Lip 22.44 HC 102.22

22
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 HC80.69

23
ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO (arroz, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 691.16 Prot 26.79 Lip 25.43 HC82.94

24
LENTEJAS CASTELLANAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 610.09 Prot 23.20 Lip 20.69 HC 80.66

25
SALMOREJO ECOLÓGICO (tomate, pimiento, pepino, ajo, pan)
ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 691.16 Prot 26.79 Lip 25.43 HC82

28
DÍA NACIONAL DEL CELIACO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, ,maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria y tomate)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 637.04 Prot 25.44 Lip 20.68 HC 85.07

29
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO (espaguetis, tomate)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS
YOGUR
PAN INTEGRAL
Kcal 632.02 Prot 23.93 Lip 19.57 HC 81.58

30
GAZPACHO ECOLOGICO(tomate, pimiento, pepino, ajo, pan)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 661.77 Prot 22.01 Lip 24.81 HC 82.55

31
SOPA DE PUCHERO ECOLÓGICA
MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CON PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 622.32 Prot 21.22 Lip 20.42 HC 84.64

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