

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02

LENTEJAS A LA CAMPESINA
ECOLÓGICO (lentejas, patata, cebolla, judía
verde, guisantes, pimiento
rojo, zanahoria, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA/PAN BLANCO
Kcal 629,35 Prot 26,79 Lip 22,11 HC 80,88

03

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (arroz,, tomate)
TORTILLA FRANCESA
CON VERDURAS SALTEADAS
(zanahoria, judía verde, guisante)
YOGUR
PAN INTEGRAL
Kcal 634,73 Prot 22,77 Lip 20,34 HC 87,57

04

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,,
tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite
escurrido)
GARGANZOS ESTOFADOS
(garbanzos, patata, cebolla, zanahoria, tomate)
FRUTA ECOLÓGICA/PAN BLANCO
Kcal 656,53 Prot 24,27 Lip 20,53 HC 87,14

05

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 623,,08 Prot 17,59 Lip 23,56 HC 81,67

06

SALMOREJO ECOLÓGICO (tomate, pimiento,
pepino, ajo, pan)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO
EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF
ECOLÓGICO (arroz , cebolla)
FRUTA ECOLÓGICA
PAN BLANCO
Kcal 700,73 Prot 16,55 Lip 27,51 HC 94,21

09

PATATAS GUIADAS ECOLÓGICAS
(patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 687,85 Prot 22,64 Lip 22,58 HC 93,00

10

GARBANZOS CON VERDURAS (garbanzos,
menestra de verduras, patata , tomate)
HUEVO COCIDO CON PISTO (HORTALIZAS
CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento
rojo y verde, cebolla y tomate)
FRUTA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL
Kcal 708,95 Prot 25,32 Lip 25,06 HC 90,96

11

ENSALADA VARIADA
(lechuga, tomate, maíz , zanahoria)
PAELLA DE VERDURAS
(arroz, guisantes, pimiento
rojo, zanahoria, calabacín, tomate)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 646,51 Prot 19,72 Lip 22,79 HC 88,28

12

FESTIVO

13

GAZPACHO ECOLÓGICO (tomate, pimiento,
pepino, ajo y pan)
CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE
CHAMPIÑON CON PATATA PANADERA
ECOLÓGICA (patata, cebolla)
FRUTA ECOLÓGICA/PAN BLANCO
Kcal 676,29 Prot 23,47 Lip 24,79 HC 83,92

16

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
PIÑA EN SU JUGO
PAN BLANCO
Kcal 684,58 Prot 16,62 Lip 23,18 HC 91,87

17

CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICA
(zanahoria, patata)
ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO
EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF
ECOLÓGICO (arroz , cebolla)
FRUTA ECOLÓGICA/PAN INTEGRAL
Kcal 677,81 Prot 16,77 Lip 23,05 HC 95,24

18

FESTIVO

19

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
ECOLOGICO (macarrones, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
CON GUISANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 647,64 Prot 26,39 Lip 20,33 HC 83,55

20

ENSALADA VARIADA CON ATUN
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en
aceite escurrido)
LENTEJAS CASERAS ECOLÓGICAS
(lentejas, arroz, tomate)
FRUTA ECOLÓGICA/PAN BLANCO
Kcal 627,54 Prot 23,47 Lip 20,27 HC 87,89

23

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICO (arroz, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y
cebolla)
FRUTA FRESCA/PAN BLANCO
Kcal 695,55 Prot 15,63 Lip 22,43 HC 102,19

24

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

25

CODITOS CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (coditos, tomate)
PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA
CON MENESTRA DE
VERDURAS (zanahoria, judía
verde, guisante, coliflor, pimiento rojo)
FRUTA ECOLÓGICA/PAN BLANCO
Kcal 634,45 Prot 26,75 Lip 19,51 HC 85,05

26

LENTEJAS CASTELLANAS
ECOLOGICAS (lentejas, patata, pimiento
rojo, tomate)
HUEVOS DUROS CON GUISANTES Y
PIMIENTOS CON ZANAHORIA BABY
SALTEADA
FRUTA FRESCA/PAN INTEGRAL
Kcal 630,21 Prot 20,03 Lip 27,02 HC 85,05

27

GAZPACHO
ECOLÓGICO (tomate, pimiento, pepino, ajo y
pan)
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO
CON PATATA PANADERA
ECOLÓGICA (patata, cebolla)
FRUTA ECOLÓGICA/PAN BLANCO
Kcal 674,65 Prot 20,03 Lip 27,02 HC 83,90

30

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICO (espaguetis, tomate)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS
SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante)
YOGUR/PAN BLANCO
Kcal 637,04 Prot 25,44 Lip 20,68 HC 85,07

31

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
(lechuga,, tomate, maíz, zanahoria y
atún en aceite escurrido)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADOS (alubias
, patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA /PAN BLANCO
Kcal 631,23 Prot 23,88 Lip 19,59 HC 80,46

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