

03

SOPA DE POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA
(arroz, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:598.8 Prot:21 Lip:21.8 HC:77.6 AGS:4.7
Azuc:17.5 Sal:1.5

10

CODITOS CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE
ECOLOGICOS (coditos, calabacín, pimiento rojo,
cebolla, tomate)
FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE CEBOLLA Y MAIZ
CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:599.2 Prot:20.3 Lip:21.1 HC:76.4 AGS:3
Azuc:19.7 Sal:1.1

17

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO
(espaguetis y tomate)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS
(zanahoria, judía verde, guisante, patata)
PAN BLANCO ECOLOGICO
YOGUR
Kcal:598.3 Prot:22.8 Lip:20.7 HC:78.3 AGS:5.2
Azuc:8.2 Sal:2

24

SOPA DE AVE CON FIDEOS
CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA CON
ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cebolla)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:593.1 Prot:22.4 Lip:19.8 HC:79.3 AGS:3.4
Azuc:14.2 Sal:2.4

04

CREMA DE BROCOLI ECOLOGICA (brócoli, patata)
ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA
ESPAÑOLA CON PATATA PANADERA (patata,
cebolla)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:609.1 Prot:21.3 Lip:20.4 HC:75.4 AGS:4.4
Azuc:19.2 Sal:2.1

11

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz,
zanahoria y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURITAS
(garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria,
tomate)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:609.4 Prot:17.7 Lip:22.2 HC:82.1 AGS:2.9
Azuc:22.8 Sal:2

18

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate,
maíz, zanahoria y atun en aceite)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON MENESTRA A
LA MILANESA (alubias, patata, zanahoria, repollo,
pimiento rojo, tomate)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:601.1 Prot:18.9 Lip:20.2 HC:78.4 AGS:2.7
Azuc:22 Sal:1.5

25

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO
(lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso
fresco)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ESPINACAS
ECOLOGICAS (lentejas, patata, espinacas,
zanahoria, pimiento rojo, tomate)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:591.1 Prot:19.1 Lip:21.2 HC:77.8 AGS:4.8
Azuc:19.8 Sal:1.9

05

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
(alubias, patata, zanahoria, puerro, pimiento rojo y
tomate)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (lechuga y tomate)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:594.2 Prot:20.7 Lip:20.4 HC:76 AGS:3.6 Azuc:18
Sal:1.9

12

ARROZ REHOGADO CON AJITOS Y SALSA DE
TOMATE ECOLOGICO (arroz, ajo, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:604.7 Prot:19 Lip:20.7 HC:87.6 AGS:3.6
Azuc:16.2 Sal:2.7

19

CREMA DE ZANAHORIA ECOLOGICA (zanahoria,
patata)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PISTO
(berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, tomate
y cebolla)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:606.7 Prot:17.5 Lip:20.2 HC:75.7 AGS:4.9
Azuc:27.5 Sal:1.6

26

DIA NO LECTIVO

06

ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS
(espirales, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON AJITOS Y
PIMENTON CON JUDIAS VERDES SALTEADAS (judías
verdes, cebolla)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA
ECOLOGICO
Kcal:603.1 Prot:22.8 Lip:20.3 HC:78.2 AGS:2.8
Azuc:18.2 Sal:1.1

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES
(zanahoria, champiñones y patata)
ESTOFADO DE POLLO AL CURRY CON VERDURAS
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:604.6 Prot:23.3 Lip:19.9 HC:75.4 AGS:3.9
Azuc:25.2 Sal:1.6

20

LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA ECOLOGICAS
(lentejas, calabaza, patata y tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria)
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:598.8 Prot:22.2 Lip:22.4 HC:75.6 AGS:4.6
Azuc:17.2 Sal:1.4

27

DIA NO LECTIVO

07

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate,
maíz, zanahoria y atun en aceite)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON PUERROS ECOLOGICAS
(lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:588.3 Prot:17.9 Lip:22.4 HC:76.9 AGS:3.5
Azuc:20.1 Sal:1.3

14

GUIISO DE LENTEJAS ECOLOGICAS (lentejas,
patata, pimiento rojo, cebolla, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA PROVENZAL CON
ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cebolla)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:581.1 Prot:19.8 Lip:19.4 HC:80.3 AGS:2.8
Azuc:15.9 Sal:1.6

21

PAELLA CAMPERA CON POLLO (arroz, pollo, judía
verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO A LA GALLEGA
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
PAN BLANCO ECOLOGICO
FRUTA FRESCA
Kcal:609.3 Prot:21.3 Lip:21.2 HC:81.3 AGS:3
Azuc:16.1 Sal:1

28

DIA FESTIVO

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