

14

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate, calabaza)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
YOGUR
Kcal: 656.7 Prot:23 Lip:23.9 HC:85.1 AGS:5.7
Azuc:11.2 Sal:2.3

21

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA
PANADERA (patata, cebolla)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 650.6 Prot:24 Lip:21.4 HC:87.8 AGS:3.8
Azuc:14.9 Sal:1.7

28

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz eco, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón)
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA EN RODAJA SALTEADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 655.7 Prot:21.6 Lip:20.8 HC:94.2 AGS:3.6
Azuc:19.6 Sal:2

15

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 608.4 Prot:18.3 Lip:20.5 HC:81.7 AGS:2.8
Azuc:21.3 Sal:1.4

22

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 608.7 Prot:19.1 Lip:21.1 HC:84 AGS:4.8
Azuc:20.1 Sal:2

29

CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA (calabaza, patata)
ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 653.4 Prot:19.5 Lip:21.6 HC:85.5 AGS:5.4 Azuc:19.8
Sal:2.1

16

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA (zanahoria, patata)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PISTO (berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 666.2 Prot:19 Lip:21.3 HC:86.4 AGS:5.1
Azuc:26.5 Sal:1.7

23

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICAS (espaguetis, tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 694 Prot:23 Lip:21.3 HC:96.8 AGS:3 Azuc:18.6
Sal:1.3

30

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes) CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 671.7 Prot:26.7 Lip:22.7 HC:87.9 AGS:3.4
Azuc:16.1 Sal:1.4

10

CREMA PARMENTIER ECOLÓGICA (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (lechuga, tomate, maíz)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 670.7 Prot:24.5 Lip:22.2 HC:85 AGS:4.2
Azuc:26 Sal:1.5

17

LENTEJAS ESTOFADAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVOS, PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 634.5 Prot:23.7 Lip:20.5 HC:86.5 AGS:4.2
Azuc:18.7 Sal:1.4

24

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz eco, patata, tomate, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
YOGUR
Kcal: 681.2 Prot:23.5 Lip:21.8 HC:89.5 AGS:4.6
Azuc:12.4 Sal:3.2

11

LENTEJAS A LA HORTELANA ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ
PILAF ECOLÓGICO (arroz, cebolla)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 667.9 Prot:21.6 Lip:21.5 HC:95.1 AGS:3.3
Azuc:16.2 Sal:1.7

18

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADJO AL HORNO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 656.4 Prot:23.7 Lip:20.8 HC:91.5 AGS:3.1
Azuc:16.1 Sal:2.1

25

CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICA (calabacín, patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimiento rojo, lechuga)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
FRUTA FRESCA
Kcal: 641.5 Prot:22 Lip:20.4 HC:81.7 AGS:2.8 Azuc:19.2
Sal:1.2

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