

	01		02		03		04	
	*DÍA FESTIVO		*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite) *GARBANZOS ESTOFADOS *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:655.42 Prot:24.34 Lip:20.55 Hc:87.36		*SOPA DE FIDEOS *TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA *ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:637.08 Prot:17.31Lip:23.52Hc:85.13		*CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA *ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF ECOLOGICO *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal: 775,39, Prot:43,26, Lip:28,54, Hc:85,79	
	07		08		09		10	
*CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS *MERLUZA EN SALSA VERDE *ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca) *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:628.90 Prot:22.80 Lip:20.34Hc:83.51		*GARBANZOS CON VERDURAS *HUEVO COCIDO CON TOMATE CON PISTO *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:708.95Prot:25.32 Lip:25.06 Hc:90.96		*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco) *PAELLA DE VERDURAS *PAN BLANCO ECOLOGICO *YOGUR Kcal:646.51 Prot:19.72 Lip:22.79 Hc:88.28		*LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS *TORTILLA DE PATATA Y ATUN *ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla) *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:641.76 Prot:19.74 Lip:26.18 Hc:80.51		*SALMOREJO ECOLOGICO *CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON CON PATATA PANADERA ECOLOGICA *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:656.78 Prot:23.47 Lip:28,54, Hc:85,79
	14		15		16		17	
*SOPA DE FIDEOS *TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA *ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca) *PAN BLANCO ECOLOGICO *ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLOGICO Kcal:658.83Prot:20.95 Lip:26.55Hc:82.37		*GAZPACHO ECOLOGICO *ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF ECOLOGICO *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:692.44 Prot:16.66 Lip:24.95Hc:94.74		*ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS *TORTILLA FRANCESA *ENSALADA (lechuga y tomate) *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal: 630.34 Prot:21.92 Lip:20.53 Hc:82.86		*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO *FILETE DE ABADENO AL HORNO CON GUISANTES SALTEADOS *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:649.14Prot:26.46Lip:20.39Hc:83.72		*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite) *LENTEJAS CASERAS ECOLOGICAS *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:608.49 Prot:23.12 ,Lip:20.23 Hc:83.59
	21		22		23		24	
*CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS *PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA CON MENESTRA DE VERDURAS *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:696.15 Prot:15.58 Lip:22.44 Hc:102.22		*ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maiz, zanahoria y aceitunas) *POTAJE DE GARBANZOS *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *YOGUR Kcal:624.82 Prot:21.04 Lip:20.92Hc:80.69		*ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO *TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN *ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda) *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:691.16 Prot:26.79 Lip:25.43 Hc:82.94		*LENTEJAS CASTELLANAS ECOLOGICAS *FILETE DE MERLUZA Y ZANAHORIA BABY SALTEADA *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:610.09 Prot:23.30 Lip:20.69 Hc:80.66		*SALMOREJO ECOLOGICO *ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA *ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:674.39 Prot:19.96 Lip:27.26 Hc:83.67
	28		29		30		31	
*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite) *ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:637.04Prot:25.44 Lip:20.68 Hc:85.07		*ESPAGUETTI CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO *TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *YOGUR Kcal:632.02 Prot:23.93 Lip:19.57 Hc:81.58		*GAZPACHO ECOLOGICO *HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO *ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla) *PAN BLANCO ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:663.41 Prot:21.89 Lip:24,22 Hc:82.78		*SOPA DE PUCHERO ECOLOGICA *MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CON PISTO *PAN INTEGRAL ECOLOGICO *FRUTA FRESCA Kcal:622.32 Prot:21.22 Lip:20.42 Hc:84.64		Atendiendo al Rgto 1169/2011 pueden solicitar al personal de ALESSA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias