

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

**5**

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (macarrones, tomate)  
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO ARRIERO CON JUDIAS VERDES SALTEADAS (judias verdes, cebolla)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 697 Prot:21.9 Lip:22.6 HC:90.7 AGS:3.1  
Azuc:16.4 Sal:4.9

**6**

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata, espinacas, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN  
ENSALADA (lechuga, zanahoria, cebolla)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 638.4 Prot:18.8 Lip:21.2 HC:85.1 AGS:3  
Azuc:18.1 Sal:3.1

**7**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judias verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
PAN BLANCO  
YOGUR  
Kcal: 636.7 Prot:19.3 Lip:21.8 HC:88.1 AGS:6.3  
Azuc:14.2 Sal:2.2

**8**

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PATATA DADO AL HORNO  
PAN INTEGRAL  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 674.7 Prot:25.3 Lip:22.2 HC:88.5 AGS:3.2  
Azuc:16.9 Sal:1.2

**9**

CREMA DE VERDURAS (calabacin, espinacas, zanahoria, patata)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 633.3 Prot:23.7 Lip:21.2 HC:80.9 AGS:4.1 Azuc:21  
Sal:1.4

**12**

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judias verdes, zanahoria, patata)  
ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 707.7 Prot:21.9 Lip:19.6 HC:95.7 AGS:4.8  
Azuc:23.2 Sal:2.4

**13**

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria, tomate)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA (lechuga y tomate)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 698.9 Prot:22.4 Lip:22.4 HC:96.2 AGS:3.8  
Azuc:17 Sal:2

**14**

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (espirales, calabacin, tomate)  
FILETE DE ABADJO AL HORNO CON VERDURAS Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
PAN INTEGRAL  
YOGUR  
Kcal: 656.6 Prot:24.7 Lip:20.9 HC:87.5 AGS:3  
Azuc:20.7 Sal:1.4

**15**

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patata, zanahoria, tomate)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 612 Prot:18.7 Lip:21.4 HC:83.9 AGS:3.4 Azuc:20.3  
Sal:1.4

**16**

**19**

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (coditos, tomate)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMON CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 662.3 Prot:19.8 Lip:21.9 HC:92.3 AGS:3  
Azuc:16.8 Sal:1.4

**20**

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 628.3 Prot:17.9 Lip:20 HC:88.3 AGS:2.9  
Azuc:22.7 Sal:2

**21**

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judias verdes, zanahoria, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS  
ENSALADA (lechuga, zanahoria y col lombarda)  
PAN BLANCO  
YOGUR  
Kcal: 697.3 Prot:26.7 Lip:23.2 HC:97.6 AGS:5.3  
Azuc:11.3 Sal:3.3

**22**

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

**23**

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

**26**

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

**27**

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  
FRUTA FRESCA  
Kcal: 608.4 Prot:18.3 Lip:20.5 HC:81.7 AGS:2.8  
Azuc:21.3 Sal:1.4

**28**

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

**29**

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

**30**

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