



A Fuego Lento 658 996 906

OCTUBRE 2026



			JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabaza violín Filete pollo plancha y aliño de tomate y maíz Fruta Kcal:493; Grasa:12.9g ; H de carbono:55.4g Proteínas: 31.5g	Lentejas estofadas Tortilla de patatas, aliño brócoli, maíz Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:42.4g Proteínas: 29.2g
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Espaguetis Merluza y guisantes salteados Fruta Kcal:405; Grasa:10.1g ; H de carbono:66.9g Proteínas: 21.4g	Potaje de chicharos y garbanzos Filete de pollo plancha y ensalada mixta Fruta Kcal:494; Grasa:10.7g ; H de carbono:76.7g Proteínas: 21.2g	Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa y ensalada de arroz Fruta Kcal:453; Grasa:10g ; H de carbono:61.2g Proteínas: 40.5g	Lentejas con verduras Lomo al ajillo con patatas al vapor Fruta Kcal:521; Grasa:17.6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23.2g	Arroz tres delicias Hamburguesa con patatas Yogur Kcal:484; Grasa:9.1g ; H de carbono:64.3g Proteínas: 34.5g
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Lentejas Tortilla de patatas y ensalada de frutas Fruta Kcal:499; Grasa:11.1g ; H de carbono:76.9g Proteínas: 21.4g	Puchero con garbanzos y puntitos Filete de dorada y aliño de tomate Fruta Kcal:494; Grasa:10.7g ; H de carbono:76.7g Proteínas: 21.2g	Crema de calabacín Filete de lomo con guisantes Fruta Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61.2g Proteínas: 38.5g	Guiso de patatas a la riojana Filete de pollo en salsa y arroz salteado Yogur Kcal:687; Grasa:27.7g ; H de carbono:79.2g Proteínas: 29.5g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate Croquetas y aliño de patatas, zanahoria y judías verdes Fruta Kcal:562; Grasa:19.9g ; H de carbono:64.8g Proteínas: 29.9g	Lentejas con verduras Pollo plancha y aliño de tomate y maíz Fruta Kcal:544; Grasa:25.3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27.5g	Arroz con pollo Tilapia plancha y ensalada Fruta Kcal:508; Grasa:11.4g ; H de carbono:68.7g Proteínas: 31.1g	Sopa de puntitos Empanadillas y Judías verdes Fruta Kcal:503; Grasa:14.9g ; H de carbono:59.4g Proteínas: 31.5g	Crema de verduras Lomito al ajillo con patatas Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44.4g Proteínas: 26.2g
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate y ensalada Fruta Kcal:402; Grasa:15.9g ; H de carbono:55.8g Proteínas: 25.9g	Guiso de patatas y verdura Tortilla con calabacín, tomate aliñado con maíz y atún Fruta Kcal:446; Grasa:8.9g ; H de carbono:61.8g Proteínas: 28.2g	Puchero de verdura y pavo Lomo plancha con champiñones y jamón Fruta Kcal:499; Grasa:11.1g ; H de carbono:736.9g Proteínas: 21.4g	Albóndigas, arroz salteado Varitas de merluza y ensalada mixta Fruta Kcal:503; Grasa:14.9g ; H de carbono:59.4g Proteínas: 31.5g	Crema de zanahoria y calabaza Filetes de pollo al limón y base de patatas Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44.4g Proteínas: 26.2g



A Fuego Lento 658 996 906

OCTUBRE 2026 – ALÉRGICOS



*Sin proteína leche de la vaca - sin lactosa - sin cerdo - sin frutos secos - sin huevo

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabaza violín Filete pollo plancha y aliño de tomate y maíz Fruta Kcal:493; Grasa:12,9g ; H de carbono:55,4g Proteínas: 31,5g	Lentejas estofadas Rosada, aliño brócoli, maíz Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:42,4g Proteínas: 29,2g
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Espaguetis Merluza y guisantes salteados Fruta Kcal:405; Grasa:10,1g ; H de carbono:66,9g Proteínas: 21,4g	Potaje de chicharos y garbanzos Filete de pollo plancha y ensalada mixta Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Guiso de patatas con merluza Albóndigas de pollo y ensalada de arroz Fruta Kcal:453; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 40,5g	Lentejas con verduras Lomo al ajillo con patatas al vapor Fruta Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g	Arroz tres delicias Hamburguesa con patatas Yogur Kcal:484; Grasa:9,1g ; H de carbono:64,3g Proteínas: 34,5g
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Lentejas Jamoncitos de pollo y ensalada de frutas Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:76,9g Proteínas: 21,4g	Puchero con garbanzos y puntitos Filete de dorada y aliño de tomate Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Crema de calabacín Merluza con guisantes Fruta Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Guiso de patatas a la riojana Filete de pollo en salsa y arroz salteado Yogur Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate Merluza y aliño de patatas, zanahoria y judías verdes Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Lentejas con verduras Pollo plancha y aliño de tomate y maíz Fruta Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Arroz con pollo Tilapia plancha y ensalada Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Sopa de puntitos Salmón y judías verdes salteadas Fruta Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Crema de verduras Rosada con patatas Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate y ensalada Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g	Guiso de patatas y verdura Rosada, tomate aliñado con maíz y atún Fruta Kcal:446; Grasa:8,9g ; H de carbono:61,8g Proteínas: 28,2g	Puchero de verdura y pavo Tilapia con champiñones y jamón Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Albóndigas con arroz salteado Merluza con ensalada mixta Fruta Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Crema de zanahoria y calabaza Filetes de pollo al limón y base de patatas Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g

