



A Fuego Lento 658 996 906

NOVIEMBRE 2026



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Espaguetis a la boloñesa Tortilla de patatas y tomate aliñado Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Arroz tres delicias Filete de pollo y salteado de judías verdes Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Lentejas Varitas de merluza al horno y ensalada Fruta Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g	Patatas con verduras Cinta de lomo en salsa con guisantes Yogur Kcal:484; Grasa:9,1g ; H de carbono:64,3g Proteínas: 34,5g
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puchero Croquetas con ensalada Fruta Kcal:344; Grasa:7,5g ; H de carbono:43,3g Proteínas: 24,4g	Guiso de ternera con patatas Tortilla francesa y tomate aliñado con maíz Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Crema de calabacín Filete de lomo a la plancha con ensalada Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Garbanzos Dorada en salsa con guisantes rehogados Fruta Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Jamoncitos de pollo en salsa Arroz salteado y ensalada Yogur Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones boloñesa Tortilla de patatas con tomate, atún y maíz Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Sopa de pollo Mero empanado con ensalada Fruta Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Arroz con lentejas Pollo a la plancha con judías salteadas Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Puré de verduras Mini empanada al horno, aliño de zanahoria y maíz Fruta Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Paella Dorada a la plancha con pisto Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabaza Merluza en salsa con tomate aliñado Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g	Puchero Albóndigas con arroz salteado Fruta Kcal:446; Grasa:8,9g ; H de carbono:61,8g Proteínas: 28,2g	Macarrones boloñesa Filete de pollo salteado con ensalada Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Patatas con carne Tilapia con guisantes y jamón Fruta Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Chicharos Lomo plancha con ensalada Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 30				
Paella mixta Bacalao con cama de calabacín Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g				



A Fuego Lento 658 996 906

NOVIEMBRE 2026 – ALÉRGICOS



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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Espaguetis a la boloñesa Pisto y tomate aliñado Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Arroz salteado Pollo al limón Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Lentejas Cinta de lomo en salsa Fruta Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g	Patatas con carne Salteado de verduras Yogur Kcal:484; Grasa:9,1g ; H de carbono:64,3g Proteínas: 34,5g
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puchero Pollo en salsa Fruta Kcal:344; Grasa:7,5g ; H de carbono:43,3g Proteínas: 24,4g	Guiso de carne con patatas Guisantes salteados Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Crema de calabaza Filete de lomo a la plancha Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Garbanzos Judías salteadas Fruta Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Jamonicitos y arroz salteado Ensalada de fruta Yogur Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones boloñesa Verdura salteada Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Sopa de pollo Wok de verduras Fruta Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Arroz con lentejas Salteado de patatas con carne Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Puré de verduras Pollo plancha Fruta Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Paella Pisto Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabaza Pavo en salsa con tomate aliñado Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g	Puchero Albóndigas de pollo Fruta Kcal:446; Grasa:8,9g ; H de carbono:61,8g Proteínas: 28,2g	Macarrones Filete de pollo al limón con ensalada Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Patatas con carne Guisantes y jamón Fruta Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Chicharos Lomo plancha plancha Yogur Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 30				
Salteado de calabacín Paella Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g				

