



A Fuego Lento 658 996 906

FEBRERO 2026



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas Tortilla de patatas y totome aliñado Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Jamonicitos de pollo en salsa Arroz salteado Ensalada mixta Yogur Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Macarrones boloñesa Merluza en salsa Aliño de judías Fruta Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Crema de verduras Flamenquin con ensalada Yogur Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g	Puchero Merluza con guisantes Fruta Kcal:484; Grasa:9,1g ; H de carbono:64,3g Proteínas: 34,5g
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Cascote Lomo a la plancha Ensalada Fruta Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Crema de verduras Merluza con tomate y arroz blanco Yogur Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Paella Filete lomo plancha con patatas Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Espaguetis con salchicha Filete de pollo en salsa con verdura Yogur Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Filete pollo empanado con patatas Aliño de verduras Fruta Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas a la riojana Merluza al horno con menestra Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Puchero Croquetas y tomate aliñado Yogur Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Arroz a la cubana Tiras de pollo en salsa y aliño de patatas Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Lentejas Tortilla de calabacín con ensalada Yogur Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Crema verduras Salmón al horno con patatitas Fruta Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Paella Pechugas de pollo al ajillo y zanahoria aliñada Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Sopa de pollo y verdura Albóndigas en salsa con patatas Yogur Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Patatas guisadas con ternera Empanada casera de atún Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Garbanzos con chorizo Bacalao con tomate y guisantes salteados Yogur Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	

