



MAYO 2026

A Fuego Lento 658 996 906

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>Macarrones con tomate y boloñesa Filete de pollo con judías verdes Fruta</p> <p>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g</p>	<p>Albóndigas en salsa con arroz salteado Ensalada de frutas Yogur</p> <p>Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g</p>	<p>Estofado de pavo con patatas Merluza en salsa con guisantes Fruta</p> <p>Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Potaje de chicharos y garbanzos Dorada al horno con verduras Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>	<p>Conchitas con tomate Wok de tiras de pollo y verdura Yogur</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>	<p>Choco con patatas Tortilla de calabacín con queso y ensalada mixta Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>	<p>Arroz tres delicias Lomo a la castellana con dados de patatas Yogur</p> <p>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g</p>	<p>Lentejas estofadas Merluza al horno con guisantes Fruta</p> <p>Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Estofado de cerdo con patatas Tortilla española y ensalada primavera Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>	<p>Crema de calabaza Filete lomo plancha y arroz frio con atún y maiz Yogur</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>	<p>Paella mixta Merluza al limón con champiñones al ajillo Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>	<p>Lentejas con verduras Croquetas y gazpacho con huevo y jamón Yogur</p> <p>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g</p>	<p>Ensalada de pasta Tilapia plancha con verduras Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>Puchero Merluza a la marinera Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>	<p>Espaguetis boloñesa Filetes de pollo al limón con patatas y zanahorias Yogur</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>	<p>Cascote Tortilla de patatas y salmorejo Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>	<p>Crema de calabacín con queso Mini burger de pavo con patatas Yogur</p> <p>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g</p>	<p>Arroz a la cubana Salmón al horno con zanahorias y aliño de tomate Fruta</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>

