



# JUNIO 2026

A Fuego Lento 658 996 906

| LUNES 1                                                                                                                                                    | MARTES 2                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES 3                                                                                                                                                                 | JUEVES 4                                                                                                                                                                     | VIERNES 5                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lentejas con verdura<br>Dorada en salsa con<br>verduras salteadas<br>Fruta<br><small>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g<br/>Proteínas: 38,5g</small> | Puchero con pollo y puntitos<br>Patatas revueltas con<br>bacalao. Zanahorias aliñadas<br>Yogur<br><small>Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g<br/>Proteínas: 21,4g</small> | Macarrones boloñesa<br>Filetes de pollo en su jugo con<br>judías verdes aliñadas<br>Fruta<br><small>Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g<br/>Proteínas: 21,2g</small> | Guiso de patatas a la riojana<br>Merluza al horno y guisantes<br>Yogur<br><small>Kcal:462; Grasa:15,9g ; H de carbono:54,8g<br/>Proteínas: 30,9g</small>                     | Crema de calabaza con<br>ternera<br>Tortilla a la francesa.<br>Pipirrana<br>Fruta<br><small>Kcal:594; Grasa:8,7g ; H de carbono:66,7g<br/>Proteínas: 22,2g</small> |
| LUNES 8                                                                                                                                                    | MARTES 9                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES 10                                                                                                                                                                | JUEVES 11                                                                                                                                                                    | VIERNES 12                                                                                                                                                         |
| Potaje de garbanzos<br>Merluza en salsa de tomate y<br>menestra<br>Fruta<br><small>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g<br/>Proteínas: 29,9g</small> | Albóndigas en salsa con<br>arroz salteado<br>Tomate aliñado con maíz<br>Yogur<br><small>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g<br/>Proteínas: 27,5g</small>                     | Paella<br>Tortilla de patatas, ensalada<br>con frutas<br>Fruta<br><small>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g<br/>Proteínas: 31,1g</small>                            | Lentejas<br>Lagrimitas de pollo caseras,<br>aliño de zanahorias, maíz y<br>tomate<br>Yogur<br><small>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g<br/>Proteínas: 31,5g</small> | Crema de verduras con pollo<br>Rosada en salsa con dados<br>de patatas<br>Fruta<br><small>Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g<br/>Proteínas: 26,2g</small>    |
| LUNES 15                                                                                                                                                   | MARTES 16                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES 17                                                                                                                                                                | JUEVES 18                                                                                                                                                                    | VIERNES 19                                                                                                                                                         |
| Guiso de patatas con merluza<br>Croquetas. Salmorejo<br>Fruta<br><small>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g<br/>Proteínas: 29,9g</small>            | Potaje de lentejas<br>Lomos de merluza al horno<br>con calabacín<br>Yogur<br><small>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g<br/>Proteínas: 27,5g</small>                         | Ensalada de pasta<br>Lomo en salsa con guisantes<br>Fruta<br><small>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g<br/>Proteínas: 31,1g</small>                                 | Especial fin de curso elige;<br>Hamburguesa con patatas<br>Perrito con patatas<br>Sorpresa<br><small>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g<br/>Proteínas: 31,5g</small> | Especial vacaciones<br>Gazpacho<br>Lasaña de carne boloñesa<br>Yogur<br><small>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g<br/>Proteínas: 31,1g</small>             |
| LUNES 22                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
| Lentejas estofadas<br>Rosada plancha. Guisantes<br>con huevo<br>Fruta<br><small>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g<br/>Proteínas: 29,9g</small>    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |

