A Fuego Lento **658 996 906**

OCTUBRE 2026

COLEGIO SAN ALBERTO MAGNO
DOS HERMANAS

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabaza violín Filete pollo plancha y aliño de tomate y maíz Yogur Kcal:493; Grasa:12,9g ; H de carbono:55,4g Proteínas: 31,5g	Lentejas estofadas Tortilla de patatas, aliño brócoli, maíz Fruta 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 Yogur 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 Yogur Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g	Arroz tres delicias Hamburguesa con patatas Fruta 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 Yogur 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 Yogur 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 Fruta 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 Yogur 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 Yogur Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Crema de verduras Lomito al ajillo con patatas Fruta 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 Yogur 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 Yogur 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 Fruta Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g