



A Fuego Lento 658 996 906

SEPTIEMBRE 2026

				VIERNES 11
				Macarrones con salsa de tomate Lomo al ajillo con base de patatas Fruta Kcal:484; Grasa:9,1g ; H de carbono:64,3g Proteínas: 34,5g
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Estofado de patatas con ternera Dorada en salsa con bastón de zanahorias Fruta Kcal:344; Grasa:7,5g ; H de carbono:43,3g Proteínas: 24,4g	Paella de pollo Croquetas, tomate con atún y maíz Yogur Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Garbanzos con espinacas Lomo de merluza y guisantes salteados con jamón y huevo Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Sopa de pollo con verdura Tortilla de york y aliño de brócoli, maíz y tomate Yogur Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Crema de calabacín Pollo en salsa con patatas Fruta Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas con patatas y zanahorias Lomitos de merluza en salsa de tomate con guisantes Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Macarrones Lomo plancha con tomate aliñado Yogur Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Guiso de patatas a la riojana Dorada al horno con aliño de judías tomate y huevo Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Cascote Empanada casera y ensalada de verano Yogur Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Crema de verduras Albóndigas en salsa y arroz salteado Fruta Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Paella mixta Bacalao con cama de calabacín Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g	Garbanzos con verdura y chorizo Lomo en salsa de yogur, y ensalada Yogur Kcal:446; Grasa:8,9g ; H de carbono:61,8g Proteínas: 28,2g	Puchero Salmón al horno con patatas Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g		

