A Fuego Lento **658 996 906**

NOVIEMBRE 2026

COLEGIO SAN ALBERTO MAGNO
DOS HERMANAS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Espaguetis a la boloñesa Tortilla de patatas y tomate aliñado Yogur Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Arroz tres delicias Filete de pollo y salteado de judías verdes Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Lentejas Varitas de merluza al horno y ensalada Yogur Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g	Patatas con ternera Cinta de lomo en salsa 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**
Puchero Croquetas con ensalada Fruta Kcal:344; Grasa:7,5g ; H de carbono:43,3g Proteínas: 24,4g	Guiso de ternera con patatas Tortilla francesa y tomate aliñado con maíz Yogur Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Crema de calabacín Filete de lomo a la plancha con ensalada Fruta Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g	Garbanzos Dorada en salsa con guisantes rehogados Yogur Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g	Jamoncitos de pollo en salsa Arroz salteado y ensalada Fruta Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Macarrones boloñesa Tortilla de patatas con tomate, atún y maíz Fruta Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g	Sopa de pollo Mero empanado con ensalada Yogur Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g	Arroz con lentejas Pollo a la plancha con judías salteadas Fruta Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g	Puré de verduras Mini empanada al horno, aliño de zanahoria y maíz Yogur Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Paella Dorada a la plancha con pisto Fruta Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Crema de calabaza Merluza en salsa con tomate aliñado Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g	Puchero Albóndigas con arroz salteado Yogur Kcal:446; Grasa:8,9g ; H de carbono:61,8g Proteínas: 28,2g	Macarrones boloñesa Filete de pollo salteado con arroz Fruta Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g	Patatas con carne Tilapia con guisantes y jamón Yogur Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g	Chicharos Lomo plancha con ensalada Fruta Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g
LUNES 30				
Paella mixta Bacalao con cama de calabacín Fruta Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g				