

MES: Octubre 2023

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Arroz tres delicias Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	3 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con judías salteadas Yogur y pan	4 Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	5 Sopa de ave con fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral	6 Espirales a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 2946/705 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
9 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	10 Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan	11 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	12 FESTIVO	13 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada y pan	VE: 3131/749 GT: 25 GS: 5 HC: 95 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan	17 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	18 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Salchichas al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	19 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	20 Tallarines a la napolitana Filete de merluza a la vasca con zanahorias baby Fruta de temporada y pan	VE: 3210/768 GT: 27 GS: 7 HC: 99 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
23 Sopa maravilla Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	24 Casquete sevillano Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	25 Crema de puerros Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) con arroz pilaf Fruta de temporada y pan	26 Macarrones a la napolitana Lomo adobado con verduritas Yogur y pan integral	27 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con guisantes salteados Fruta de temporada y pan	VE: 2761/660 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
30 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	31 Puchero Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan				VE: 2994/716 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 2