

MES: Noviembre 2025

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	4 Sopa de arroz Fingers de pollo con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan integral	5 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta de temporada y pan	6 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	7 Macarrones al ajillo con pasta integral Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) con pisto Fruta de temporada y pan	VE: 2798/669 GT: 15 GS: 2 HC: 98 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2
10 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con patatas panaderas Fruta de temporada y pan	11 Ensalada completa Tortilla francesa Fruta de temporada y pan integral	12 Arroz integral con salsa de tomate Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con guisantes salteados Fruta de temporada y pan	13 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	14 Garbanzos estofados Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	VE: 2768/662 GT: 22 GS: 4 HC: 91 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 2
17 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral	19 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan	20 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	21 Paella de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, ajo, verdes, colorantes alimentario, tomate) con arroz integral Hamburguesa al horno con guisantes salteados Fruta de temporada y pan	VE: 2716/650 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
24 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Estofado de cerdo (ajo, cebolla, patata, menestra, pi con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	25 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judia verde, cebolla, pimentón) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	26 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con patatas fritas Fruta de temporada y pan	27 Coditos con salsa de tomate Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan integral	28 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	VE: 3058/732 GT: 26 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2