

MES: Octubre 2025

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Arroz con verduras Lomo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	3 Crema de verduras Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan	VE: 2725/652 GT: 15 GS: 2 HC: 99 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1
6 Crema de patata y zanahoria Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	7	8 Patatas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	9 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	10 Arroz salteado Pollo asado con verduritas Fruta de temporada y pan	VE: 2644/632 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2
13 FESTIVO	14	15 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con judías salteadas Fruta de temporada y pan	16 Garbanzos estofados Ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	17 Sopa de ave Lomo en salsa con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	VE: 2833/678 GT: 14 GS: 2 HC: 105 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1
20 Arroz salteado Flamenquines con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan	21	22 Alubias estofadas con verduras Ensalada completa Fruta de temporada y pan	23 Sopa de ave Albóndigas en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Patatas estofadas con verduras Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 2802/670 GT: 19 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
27 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	28	29 Crema de calabacín Estofado de cerdo con judías salteadas Fruta de temporada y pan	30 Alubias estofadas con verduras Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	31 Arroz a la napolitana Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 2520/603 GT: 12 GS: 1 HC: 99 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 1