

Sin Lactosa

MES: Enero 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

VE: 0/0
GT: 0
GS: 0
HC: 0
AZ: 0
PROT: 0
SAL: 0

NAVIDAD

NAVIDAD

NAVIDAD

NAVIDAD

NAVIDAD

VE: 3465/829
GT: 14
GS: 2
HC: 113
AZ: 16
PROT: 42
SAL: 2

12 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada y pan

13 Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria)
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías verdes salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan integral

14 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo)
Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

15 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina)
Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan integral

16 Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria)
Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan

VE: 3118/746
GT: 28
GS: 5
HC: 91
AZ: 23
PROT: 34
SAL: 3

19 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)
Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas
Fruta de temporada y pan

20 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario)
Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan integral

21 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón)
Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan

22 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur (sin lactosa) y pan integral

23 Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE: 2979/713
GT: 22
GS: 4
HC: 91
AZ: 20
PROT: 32
SAL: 3

26 Coditos con salsa de tomate
Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

27 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)
Filete de pavo en salsa con patatas fritas
Yogur (sin lactosa) y pan integral

28 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

29 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)
Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan integral

30 Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE: 3045/728
GT: 26
GS: 4
HC: 91
AZ: 19
PROT: 33
SAL: 2