

## Sin Lactosa

MES: Enero 2026

## SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 NAVIDAD	2 NAVIDAD	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 NAVIDAD	6 NAVIDAD	7 NAVIDAD	8 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur (sin lactosa) y pan integral	9 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan	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 bacarrones (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