

MES: Enero 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

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 verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada 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: 2727/652 GT: 11 GS: 0 HC: 108 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 1
12 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada completa 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 Fruta de temporada y pan integral	14 Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario) Ensalada mixta 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 Fruta de temporada 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: 2843/680 GT: 22 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2
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) Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	21 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Verduras 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 Fruta de temporada y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 2929/701 GT: 26 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 23 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) Salchichas de pavo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	28 Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario) Ensalada completa 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 Fruta de temporada y pan integral	30 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 2985/714 GT: 26 GS: 5 HC: 94 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 2