

MES: Enero 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   | Valoración   |
|--|---|--|---|---|--|
|  |   |  | 1<br><br><b>NAVIDAD</b>   | 2<br><br><b>NAVIDAD</b>   | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |
| 5<br><br><b>NAVIDAD</b>  | 6<br><br><b>NAVIDAD</b>   | 7<br><br><b>NAVIDAD</b>  | 8<br>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y pan integral  | 9<br>Espaguetis con salsa de tomate<br>Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y brotes de soja<br>Fruta de temporada y pan                      | VE: 2727/652<br>GT: 11<br>GS: 0<br>HC: 108<br>AZ: 20<br>PROT: 36<br>SAL: 1 |
| 12<br>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)<br>Ensalada completa<br>Fruta de temporada y pan  | 13<br>Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria)<br>Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías verdes salteadas<br>Fruta de temporada y pan integral | 14<br>Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y pan    | 15<br>Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina)<br>Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas<br>Fruta de temporada y pan integral | 16<br>Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria)<br>Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan | VE: 2843/680<br>GT: 22<br>GS: 4<br>HC: 96<br>AZ: 26<br>PROT: 27<br>SAL: 2  |
| 19<br>Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)<br>Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas<br>Fruta de temporada y pan | 20<br>Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario)<br>Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada y pan integral                          | 21<br>Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón)<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada y pan                           | 22<br>Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria)<br>Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta de temporada y pan integral                             | 23<br>Arroz con salsa de tomate<br>Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas<br>Fruta de temporada y pan   | VE: 2929/701<br>GT: 26<br>GS: 4<br>HC: 98<br>AZ: 23<br>PROT: 23<br>SAL: 3  |
| 26<br>Coditos con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con guisantes salteados<br>Fruta de temporada y pan                                       | 27<br>Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)<br>Salchichas de pavo con patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan integral   | 28<br>Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario)<br>Ensalada completa<br>Fruta de temporada y pan | 29<br>Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)<br>Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas<br>Fruta de temporada y pan integral                              | 30<br>Arroz con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan   | VE: 2985/714<br>GT: 26<br>GS: 5<br>HC: 94<br>AZ: 22<br>PROT: 27<br>SAL: 2  |