

MES: Diciembre 2025

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|--|---|---|--|--|
| 1 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan | 2 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral | 3 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan | 4 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral | 5 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan | VE: 3135/750 GT: 26 GS: 5 HC: 95 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2 |
| 8 FESTIVO | 9 Crema de calabacín Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral | 10 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Huevos duros con pisto Fruta de temporada y pan | 11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con judías salteadas Yogur y pan integral | 12 Espaguetis boloñesa (zanahoria, carne picada, tomate frito, ajo, pimiento, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan | VE: 3250/778 GT: 33 GS: 6 HC: 86 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3 |
| 15 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan | 16 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral | 17 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con judías salteadas Fruta de temporada y pan | 18 ESPECIAL NAVIDAD Sopa de picadillo (fideos, patata, jamón york, puerros, zanahorias, gallina, espinazo salado, canilla salada, huevo duro) Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial | 19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan | VE: 3324/795 GT: 30 GS: 7 HC: 100 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2 |
| 22 NAVIDAD | 23 NAVIDAD | 24 NAVIDAD | 25 NAVIDAD | 26 NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 29 NAVIDAD | 30 NAVIDAD | 31 NAVIDAD | | | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |