

MES: Diciembre 2025

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

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 Fruta de temporada y pan integral	3 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Verduras salteadas 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 Fruta de temporada y pan integral	5 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ensalada completa Fruta de temporada y pan	VE: 2823/675 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 25 SAL: 2
8 FESTIVO	9 Crema de calabacín Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 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) Judías verdes Fruta de temporada y pan integral	12 Espaguetis con salsa de tomate Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 2957/707 GT: 25 GS: 3 HC: 96 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2
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 Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	18 ESPECIAL NAVIDAD Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta de temporada	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan	VE: 3169/758 GT: 29 GS: 6 HC: 98 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1
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