

MES: Junio 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1**  
Macarrones con salsa de tomate  
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.793/668 GT:19 GS:1 HC:99 AZ:27 PROT:33 SAL:1

**2**  
Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada y pan integral

VE:2.509/600 GT:15 GS:0 HC:99 AZ:18 PROT:27 SAL:1

**3**  
Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata)  
Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta de temporada y pan

VE:2.778/665 GT:29 GS:6 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2

**4**  
**FESTIVO**

**5**  
Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil)  
Fruta de temporada y pan

VE:2.780/665 GT:13 GS:1 HC:112 AZ:19 PROT:37 SAL:1

**8**  
Patatas aliñadas  
Lentejas estofadas con verduras  
Fruta de temporada y pan

VE:2.647/633 GT:5 GS:0 HC:130 AZ:21 PROT:23 SAL:1

**9**  
Gazpacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo)  
Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan integral

VE:4.313/1.032 GT:47 GS:11 HC:114 AZ:27 PROT:40 SAL:1

**10**  
Espaguetis a la napolitana con pasta integral  
Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta de temporada y pan

VE:3.487/834 GT:14 GS:3 HC:127 AZ:22 PROT:47 SAL:3

**11**  
Paella de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, ajo, judías verdes, colorantes alimentario, tomate)  
Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada fresca de lechuga con remolacha  
Fruta de temporada y pan integral

VE:3.138/751 GT:22 GS:4 HC:91 AZ:22 PROT:43 SAL:2

**12**  
Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón)  
Ensalada completa  
Fruta de temporada y pan

VE:2.404/575 GT:15 GS:1 HC:91 AZ:28 PROT:20 SAL:2

**15**  
Arroz tres delicias de hortalizas (arroz, pimiento, guisante, calabacín, zanahoria, maíz)  
Pollo asado (ajo, cebolla, zanahoria, especias) con ensalada fresca con aceitunas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.191/764 GT:26 GS:4 HC:110 AZ:22 PROT:22 SAL:3

**16**  
Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo)  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada y pan integral

VE:2.320/555 GT:19 GS:1 HC:73 AZ:18 PROT:27 SAL:2

**17**  
Gazpacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo)  
Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:4.491/1.074 GT:48 GS:8 HC:116 AZ:28 PROT:43 SAL:2

**18**  
Macarrones con salsa de tomate con pasta integral  
Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan integral

VE:3.310/792 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:49 SAL:2

**19**  
Crema de calabacín (puerros, calabacín, patata)  
Lentejas estofadas con verduras  
Fruta de temporada y pan

VE:2.509/600 GT:9 GS:1 HC:110 AZ:22 PROT:23 SAL:2

**22**  
Espaguetis integrales a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito)  
Hamburguesa al horno con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:4.292/1.027 GT:54 GS:9 HC:112 AZ:24 PROT:33 SAL:3

**23**  
**VACACIONES**

**24**  
**VACACIONES**

**25**  
**VACACIONES**

**26**  
**VACACIONES**

**29**  
**VACACIONES**

**30**  
**VACACIONES**