

MES: Marzo 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	3 Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	4 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	5 Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario) Verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	6 Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 2900/694 GT: 24 GS: 4 HC: 93 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2
9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Ensalada completa Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	13 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Merluza con tomate con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 3032/725 GT: 28 GS: 4 HC: 94 AZ: 23 PROT: 26 SAL: 2
16 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral	18 Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario) Verduras salteadas Fruta de temporada y pan	19 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	20 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	VE: 2785/666 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
23 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con pisto Fruta de temporada y pan	24 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	25 Espaguetis con salsa de tomate con pasta integral Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	26 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral	27 Arroz a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan	VE: 2733/654 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 2
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0