

MES: Mayo 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJA EN PROTEÍNAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan	5 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan integral	6 Sopa de arroz Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	7 Lentejas con verduras de temporada Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	8 Gazpacho Espaguetis con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan	VE: 2803/671 GT: 15 GS: 3 HC: 106 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2
11 Sopa de arroz Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan	12 Espaguetis a la napolitana con pasta integral Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	13 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	14 Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado Fruta de temporada y pan integral	15 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 3121/747 GT: 28 GS: 4 HC: 94 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
18 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	19 Garbanzos estofados a la riojana Judías verdes Fruta de temporada y pan integral	20 Arroz con verduras Pollo asado (ajo, cebolla, zanahoria, especias) con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan	21 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan integral	22 Patatas aliñadas Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan	VE: 2818/674 GT: 16 GS: 2 HC: 109 AZ: 22 PROT: 26 SAL: 1
25 Ensalada de pasta con pasta integral Lomo al horno con verduritas Fruta de temporada y pan	26 Sopa de arroz Estofado de cerdo (ajo, cebolla, patata, menestra, pi) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan integral	27 Gazpacho Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan	28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	29 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ensalada completa Fruta de temporada y pan	VE: 3038/727 GT: 18 GS: 3 HC: 108 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2