

MES: Mayo 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

SIN FRUTOS SECOS Y SIN MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Macarrones con salsa de tomate con <b>pasta integral</b> 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 Yogur y <b>pan integral</b>	6 Sopa de arroz Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	7 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	8 Gazpacho Lomo en salsa con ensalada Fruta de temporada y pan	VE: 2876/688 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 34 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 <b>pasta integral</b> Fingers de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b>	13 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca con aceitunas 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 <b>pan integral</b>	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: 3301/790 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 21 PROT: 32 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 Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) con judías verdes salteadas Yogur y <b>pan integral</b>	20 Arroz tres delicias clásico 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 <b>pasta integral</b> Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	22 Patatas aliñadas Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan	VE: 2802/670 GT: 17 GS: 2 HC: 105 AZ: 20 PROT: 27 SAL: 2
25 Ensalada de pasta con <b>pasta integral</b> 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 Yogur y <b>pan integral</b>	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 <b>pan integral</b>	29 Lubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 3159/756 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 3