

MES: Noviembre 2024

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

BAJO EN PROTEINAS

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 salteados Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada y pan	5 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada completa Fruta de temporada y pan	6 Sopa de ave Estofado de cerdo con tomate Fruta de temporada y pan	7 Crema de verduras Salchichas con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	8 Alubias estofadas a la riojana Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	VE: 2804/671 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
11 Sopa de arroz Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	12 Garbanzos estofados Ensalada completa Fruta de temporada y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan	14 Macarrones a la napolitana Merluza al ajoarriero con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral	15 Arroz salteado Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan	VE: 2854/683 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1
18 Lentejas a la campesina Verduras salteadas Fruta de temporada y pan	19 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan	20 Sopa de ave Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan	21 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	22 Espaguetis con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	VE: 2970/710 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 1
25 Coditos pomodoro Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	26 Sopa de ave Lomo al ajillo con guisantes salteados Fruta de temporada y pan	27 Crema de calabaza Merluza al ajoarriero con patatas asadas Fruta de temporada y pan	28 Casquete sevillano Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral	29 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	VE: 2425/580 GT: 13 GS: 2 HC: 90 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 2