

MES: Octubre 2024

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

DIETA BAJA EN PROTEINAS Y SIN ASPARTAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Crema de puerros Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	2 Sopa de arroz Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan	3 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	4 Patatas estofadas Verduras salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 2259/540 GT: 9 GS: 1 HC: 88 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 1
7 Macarrones a la napolitana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	8 Casquete sevillano Ensalada completa Fruta de temporada y pan	9 Arroz a la cubana Merluza ajoarriero (tomate, cebolla, pimientos, ajo y pimentón) con guisantes Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan integral	11 Crema de verduras Estofado de cerdo con tomate Fruta de temporada y pan	VE: 2942/704 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	15 Sopa de ave Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	16 Crema de zanahoria Pollo asado al limón con patatas asadas Fruta de temporada y pan	17 Arroz a la napolitana Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	18 Espirales salteados al ajillo Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3025/724 GT: 21 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1
21 Crema de calabaza San Jacobo con patatas fritas Fruta de temporada y pan	22 Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	23 Lentejas a la campesina Ensalada completa Fruta de temporada y pan	24 Arroz con salsa de tomate Lomo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	25 Sopa de ave Hamburguesa al horno con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan	VE: 2845/681 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 2
28 Espaguetis salteados Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	29 Sopa de arroz Albóndigas en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan	30 Crema de calabacín Pollo asado al jugo con pisto Fruta de temporada y pan	31 Garbanzos estofados Ensalada completa Fruta de temporada y pan integral		VE: 2894/692 GT: 23 GS: 5 HC: 94 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 2