

MES: Diciembre 2024

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

DIETA BAJA EN PROTEINAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Macarrones salteados Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	3 Casquete sevillano Ensalada mixta Fruta de temporada y pan	4 Arroz a la cubana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan	5 Sopa de ave Albóndigas a la hortelana Fruta de temporada y pan <i>integral</i>	6 <b>FESTIVO</b>	VE: 3264/781 GT: 26 GS: 5 HC: 104 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
9 <b>FESTIVO</b>	10 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Ensalada completa Fruta de temporada y pan	11 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas Fruta de temporada y pan	12 Espirales salteados al ajillo Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan <i>integral</i>	13 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza al limón con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3270/782 GT: 24 GS: 3 HC: 110 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
16 Sopa de fideos Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 Arroz tres delicias Lomo en salsa con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	18 Alubias estofadas a la riojana Verduras salteadas Fruta de temporada y pan	19 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan <i>integral</i>	20 Coditos pomodoro San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 2967/710 GT: 24 GS: 5 HC: 98 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
23 <b>NAVIDAD</b>	24 <b>NAVIDAD</b>	25 <b>NAVIDAD</b>	26 <b>NAVIDAD</b>	27 <b>NAVIDAD</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 <b>NAVIDAD</b>	31 <b>NAVIDAD</b>				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0