

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024

BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1 Coditos gratinados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta <small>VE:3.111/744 GT:21 GS:6 HC:84 AZ:25 PROT:47 SAL:1</small>	2 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta
4 Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.466/590 GT:16 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:39 SAL:1</small>	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta <small>VE:3.226/772 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:41 SAL:1</small>	6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta <small>VE:3.147/753 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:18 PROT:34 SAL:3</small>	7 Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con arroz salteado Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos <small>VE:2.554/611 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:27 PROT:38 SAL:1</small>	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta <small>VE:3.935/941 GT:40 GS:6 HC:112 AZ:10 PROT:26 SAL:1</small>	9 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
11 Arroz con pollo Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta <small>VE:2.884/690 GT:14 GS:3 HC:113 AZ:26 PROT:34 SAL:1</small>	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta <small>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	13 Judías verdes con patatas al ajillo Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos <small>VE:2.968/710 GT:30 GS:9 HC:85 AZ:22 PROT:32 SAL:2</small>	14 JORNADA ITALIANA Maccheroni alla zucca Cazuelita de pollo a la pizzaiola Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta <small>VE:3.531/845 GT:31 GS:10 HC:96 AZ:30 PROT:44 SAL:3</small>	15 Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta <small>VE:2.289/548 GT:24 GS:5 HC:55 AZ:13 PROT:34 SAL:1</small>	16 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	17 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
18 Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos <small>VE:3.110/744 GT:22 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:34 SAL:2</small>	19 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos <small>VE:3.184/762 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:44 SAL:3</small>	20 Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta <small>VE:3.114/745 GT:20 GS:5 HC:115 AZ:28 PROT:27 SAL:2</small>	21 Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.324/556 GT:11 GS:2 HC:79 AZ:27 PROT:42 SAL:1</small>	22 NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS Puré de verduras Merluza a la romana con patatas dado Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta <small>VE:3.699/885 GT:50 GS:7 HC:72 AZ:13 PROT:34 SAL:2</small>	23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
25 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	29 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES