

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 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	<b>1</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.310/792 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:29 SAL:1	<b>2</b> Crema de calabacín Salteado de pollo Thai con tallarines Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.654/635 GT:18 GS:2 HC:86 AZ:30 PROT:37 SAL:1	<b>3</b> Patatas estofadas con costillas Revuelto de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.759/660 GT:15 GS:4 HC:100 AZ:29 PROT:33 SAL:2	<b>4</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.010/720 GT:26 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:2	<b>5</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>6</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
<b>7</b> Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Filetes rusos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.056/731 GT:18 GS:1 HC:104 AZ:26 PROT:38 SAL:3	<b>8</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.644/633 GT:19 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:40 SAL:1	<b>9</b> Arroz con verduras Abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.070/734 GT:16 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:42 SAL:1	<b>10</b> Fideua alicantina (tomate, pimiento, cebolla, potón, atún) Magro en salsa con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.281/785 GT:26 GS:1 HC:109 AZ:40 PROT:41 SAL:1	<b>11</b> Garbanzos estofados Tortilla española con ensalada Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.441/823 GT:24 GS:8 HC:121 AZ:27 PROT:33 SAL:1	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>13</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
<b>14</b> Coditos con salsa pesto Abadejo orly con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.352/802 GT:25 GS:3 HC:118 AZ:27 PROT:39 SAL:2	<b>15</b> Sopa de picadillo Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.315/554 GT:14 GS:4 HC:83 AZ:29 PROT:25 SAL:1	<b>16</b> Alubias pintas estofadas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.580/856 GT:32 GS:2 HC:113 AZ:22 PROT:34 SAL:1	<b>17</b> Arroz a la napolitana Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.834/678 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:28 SAL:2	<b>18</b> Judías verdes con tomate Lomo al horno con patatas dado Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.031/725 GT:34 GS:8 HC:69 AZ:13 PROT:36 SAL:2	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>20</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
<b>21</b> Marmitako Revuelto de jamón york con champiñones salteados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.635/630 GT:15 GS:3 HC:95 AZ:29 PROT:29 SAL:1	<b>22</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz pilaf Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:24 GS:9 HC:108 AZ:32 PROT:29 SAL:1	<b>23</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.077/736 GT:23 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1	<b>24</b> Espirales a la boloñesa Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.240/775 GT:21 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	<b>25</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.979/713 GT:18 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:52 SAL:1	<b>26</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>28</b> Espaguetis gratinados Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.876/927 GT:51 GS:7 HC:95 AZ:40 PROT:42 SAL:1	<b>29</b> Alubias estofadas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.508/839 GT:33 GS:7 HC:113 AZ:29 PROT:32 SAL:2	<b>30</b> Paella Caballa a la marinera con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.844/680 GT:15 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:26 SAL:1	<b>31</b> Crema de calabaza Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.428/820 GT:31 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:41 SAL:1			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)