

MES: Octubre 2024

BARCELONA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**1**  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan

VE:3.310/792 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:29 SAL:1

**2**  
Crema de calabacín  
Salteado de pollo Thai con tallarines  
Fruta y pan integral

VE:2.654/635 GT:18 GS:2 HC:86 AZ:30 PROT:37 SAL:1

**3**  
Patatas estofadas con verduras  
Revuelto de pavo con **ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)**  
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:8 GS:1 HC:93 AZ:27 PROT:26 SAL:3

**4**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur de soja y pan

VE:2.956/707 GT:24 GS:7 HC:80 AZ:9 PROT:40 SAL:1

**7**  
**Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz)**  
Filetes rusos con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan

VE:3.056/731 GT:18 GS:1 HC:104 AZ:26 PROT:38 SAL:3

**8**  
Crema de verduras  
Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta y pan

VE:2.644/633 GT:19 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:40 SAL:1

**9**  
Arroz con verduras  
Abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral

VE:3.070/734 GT:16 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:42 SAL:1

**10**  
Fideua alicantina (tomate, pimiento, cebolla, potón, atún)  
Magro en salsa con ensalada  
Fruta y pan integral

VE:3.281/785 GT:26 GS:1 HC:109 AZ:40 PROT:41 SAL:1

**11**  
Garbanzos estofados  
Tortilla española con ensalada  
Helado apto y pan

VE:3.027/724 GT:13 GS:1 HC:123 AZ:30 PROT:29 SAL:1

**14**  
Coditos con salsa de tomate  
Abadejo orly con **ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)**  
Fruta y pan

VE:3.219/770 GT:20 GS:2 HC:123 AZ:27 PROT:39 SAL:1

**15**  
Sopa de picadillo  
Pollo asado al romero con salteado de verduras  
Fruta y pan

VE:2.315/554 GT:14 GS:4 HC:83 AZ:29 PROT:25 SAL:1

**16**  
Alubias pintas estofadas  
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
**Fruta (eco.) y pan integral**

VE:2.527/604 GT:10 GS:0 HC:93 AZ:22 PROT:43 SAL:1

**17**  
Arroz a la napolitana  
Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:2.834/678 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:28 SAL:2

**18**  
Judías verdes con tomate  
Lomo al horno con patatas dado  
Yogur de soja y pan

VE:2.976/712 GT:32 GS:5 HC:66 AZ:8 PROT:37 SAL:2

**21**  
Marmitako  
Revuelto de jamón york con champiñones salteados  
Fruta y pan

VE:2.635/630 GT:15 GS:3 HC:95 AZ:29 PROT:29 SAL:1

**22**  
Crema de zanahoria  
Albóndigas a la jardinera con arroz pilaf  
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:24 GS:9 HC:108 AZ:32 PROT:29 SAL:1

**23**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan integral

VE:3.077/736 GT:23 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1

**24**  
Espirales con tomate  
Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

VE:3.160/756 GT:19 GS:2 HC:113 AZ:24 PROT:36 SAL:1

**25**  
Lentejas estofadas con verduras  
Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan

VE:2.925/700 GT:16 GS:2 HC:84 AZ:6 PROT:53 SAL:1

**28**  
Espaguetis con salsa de tomate  
Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan

VE:3.859/923 GT:52 GS:6 HC:114 AZ:26 PROT:39 SAL:2

**29**  
Alubias estofadas a la riojana  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.217/770 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**30**  
Paella  
Caballa a la plancha con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.722/890 GT:31 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:41 SAL:1

**31**  
Crema de calabaza  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta y pan

VE:3.428/820 GT:31 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:41 SAL:1