

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  
Ventresca de merluza al horno  
con ensalada de lechuga,  
zanahoria y maíz  
Fruta y pan

VE:2.842/680 GT:9 GS:0 HC:120 AZ:25 PROT:31 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 costillas  
Revuelto de pavo con **ensalada  
de lechuga, zanahoria y quinoa  
(eco.)**  
Fruta y pan

VE:2.759/660 GT:15 GS:4 HC:100 AZ:29 PROT:33 SAL:2

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

VE:3.010/720 GT:26 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:2

**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**  
Macarrones con salsa de tomate  
Magro en salsa con ensalada  
Fruta y pan integral

VE:3.007/719 GT:16 GS:1 HC:113 AZ:32 PROT:49 SAL:2

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

VE:3.441/823 GT:24 GS:8 HC:121 AZ:27 PROT:33 SAL:1

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

VE:3.352/802 GT:25 GS:3 HC:118 AZ:27 PROT:39 SAL:2

**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 y pan

VE:3.031/725 GT:34 GS:8 HC:69 AZ:13 PROT:36 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 a la boloñesa  
Ventresca de merluza al horno  
con ensalada de lechuga y  
aceitunas negras  
Fruta y pan integral

VE:3.076/736 GT:16 GS:1 HC:115 AZ:26 PROT:37 SAL:1

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

VE:2.979/713 GT:18 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:52 SAL:1

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

VE:3.876/927 GT:51 GS:7 HC:95 AZ:40 PROT:42 SAL:1

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

VE:3.508/839 GT:33 GS:7 HC:113 AZ:29 PROT:32 SAL:2

**30**  
Paella  
Ventresca de merluza al horno  
con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.271/782 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:43 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