

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2024

BARCELONA

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--|---|--|--|--|---|--|
| <p><b>2</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>   | <p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>   | <p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br/>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>   | <p><b>5</b></p> <p>Puré de verduras<br/>Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan<br/>(* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.303/551 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:21 SAL:1</p>  | <p><b>6</b></p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)<br/>Filete de merluza a la andaluza con ensalada<br/>Yogur y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.000/957 GT:34 GS:11 HC:109 AZ:10 PROT:54 SAL:2</p>  | <p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>     | <p><b>8</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>     |
| <p><b>9</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate<br/>Lacón a la gallega<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.384/810 GT:19 GS:4 HC:122 AZ:24 PROT:35 SAL:3</p>                                      | <p><b>10</b></p> <p>Lentejas a la riojana<br/>Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.654/635 GT:14 GS:3 HC:95 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>          | <p><b>11</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes<br/>Pollo a la barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.110/744 GT:62 GS:4 HC:78 AZ:31 PROT:20 SAL:2</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de picadillo<br/>Albóndigas a la jardinera con patatas dado<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.590/859 GT:40 GS:11 HC:94 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>   | <p><b>13</b></p> <p>Arroz a la milanesa<br/>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate<br/>Helado y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:4.272/1.022 GT:64 GS:14 HC:111 AZ:26 PROT:39 SAL:2</p>               | <p><b>14</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> | <p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>Judías verdes salteadas<br/>Hamburguesa al horno con arroz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.730/653 GT:13 GS:4 HC:116 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>                                | <p><b>17</b></p> <p>Espaguetis con boloñesa de chorizo<br/>Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.009/720 GT:11 GS:1 HC:97 AZ:32 PROT:34 SAL:1</p> | <p><b>18</b></p> <p>Garbanzos estofados<br/>Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.136/750 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>                                      | <p><b>19</b></p> <p>Paella mixta<br/>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:24 GS:4 HC:123 AZ:26 PROT:21 SAL:1</p>  | <p><b>20</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas<br/>Helado y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.143/752 GT:25 GS:9 HC:81 AZ:28 PROT:43 SAL:1</p>                       | <p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>    | <p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>    |
| <p><b>23</b></p> <p>Arroz a la napolitana<br/>Filete de caballa en salsa con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.323/795 GT:21 GS:5 HC:117 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p> | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta (eco.) y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1</p>  | <p><b>25</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas con tomate y cebolla<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.567/614 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:31 PROT:40 SAL:1</p>                 | <p><b>26</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate<br/>Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:3 HC:113 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p> | <p><b>27</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Yogur y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.205/767 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:15 PROT:41 SAL:1</p> | <p><b>28</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>          | <p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>    |
| <p><b>30</b></p> <p>Brócoli salteado<br/>Fajitas de ternera al curry con arroz<br/>Yogur y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.661/637 GT:19 GS:5 HC:82 AZ:13 PROT:34 SAL:1</p>                                  |   |  |  | <p>El menú de 0-3 se adaptará según sus necesidades. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>                      |   |  |

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

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