

Sin Lactosa

MES: Enero 2025

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

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

Crema de calabacín  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral

VE:2.647/633 GT:30 GS:6 HC:71 AZ:28 PROT:31 SAL:1

9

Arroz a la napolitana  
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan integral

VE:3.988/954 GT:58 GS:6 HC:117 AZ:24 PROT:36 SAL:1

10

Sopa de cocido  
Cocido completo (sin chorizo)  
Yogur de soja y pan

VE:2.826/676 GT:23 GS:7 HC:72 AZ:8 PROT:42 SAL:1

13

Macarrones (integrales) con salsa de tomate  
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan

VE:3.449/825 GT:29 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:31 SAL:1

14

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta (eco.) y pan

VE:3.206/767 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:24 PROT:38 SAL:1

15

Arroz con magro y champiñones  
Filete de caballa con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.324/795 GT:23 GS:4 HC:112 AZ:26 PROT:37 SAL:2

16

Sopa de picadillo  
Pollo al chilindrón con patatas dado  
Fruta y pan integral

VE:3.247/777 GT:28 GS:5 HC:121 AZ:28 PROT:45 SAL:1

17

Salteado de judías verdes con jamón  
Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan

VE:2.470/591 GT:25 GS:8 HC:57 AZ:9 PROT:33 SAL:1

20

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)  
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:29 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:32 SAL:2

21

Sopa de cocido  
Cocido completo (sin chorizo)  
Fruta y pan

VE:2.997/717 GT:21 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1

22

Brócoli salteado  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

VE:1.982/474 GT:10 GS:1 HC:73 AZ:31 PROT:29 SAL:1

23

**JORNADA HINDÚ**  
Dahl de lentejas hindú  
Pollo al curry de Madras con arroz salteado  
Postre especial y pan integral

VE:3.155/755 GT:14 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:47 SAL:1

24

Coditos con salsa boloñesa de chorizo  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur de soja y pan

VE:3.160/756 GT:28 GS:5 HC:87 AZ:6 PROT:33 SAL:2

27

Sopa maravilla  
Pollo rustido al romero con patatas asadas  
Fruta y pan

VE:2.534/606 GT:10 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:41 SAL:2

28

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

VE:3.100/742 GT:22 GS:3 HC:116 AZ:30 PROT:29 SAL:1

29

Espaguetis con salsa de tomate  
Ventresca de merluza al horno con salteado de verduras  
Fruta (eco.) y pan integral

VE:2.831/677 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:21 PROT:37 SAL:2

30

Crema de calabaza  
Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

VE:2.286/547 GT:10 GS:1 HC:83 AZ:27 PROT:37 SAL:2

31

Lentejas (eco) estofadas con verduras  
Filete de lenguadina al horno con arroz pilaf  
Yogur de soja y pan

VE:3.237/774 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:4 PROT:40 SAL:1