

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2025

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> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>2</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>3</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	<b>7</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>8</b> Crema de calabacín Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta) <small>VE:3.482/833 GT:48 GS:7 HC:94 AZ:35 PROT:17 SAL:2</small>	<b>9</b> Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.988/954 GT:58 GS:6 HC:117 AZ:24 PROT:36 SAL:1</small>	<b>10</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:3.010/720 GT:26 GS:10 HC:83 AZ:15 PROT:39 SAL:2</small>	<b>11</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>13</b> Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.449/825 GT:29 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:31 SAL:1</small>	<b>14</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos) <small>VE:3.206/767 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:24 PROT:38 SAL:1</small>	<b>15</b> Arroz con magro y champiñones Filete de caballa con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.324/795 GT:23 GS:4 HC:112 AZ:26 PROT:37 SAL:2</small>	<b>16</b> Sopa de picadillo Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:3.247/777 GT:28 GS:5 HC:121 AZ:28 PROT:45 SAL:1</small>	<b>17</b> Salteado de judías verdes con jamón Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:2.525/604 GT:27 GS:11 HC:60 AZ:14 PROT:32 SAL:1</small>	<b>18</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta
<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) <small>VE:3.323/795 GT:29 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:32 SAL:2</small>	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	<b>22</b> Brócoli gratinado Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta) <small>VE:2.855/683 GT:34 GS:9 HC:75 AZ:30 PROT:25 SAL:3</small>	<b>23</b> <b>JORNADA HINDÚ</b> Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Lassi de plátano y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta) <small>VE:3.093/740 GT:12 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:47 SAL:1</small>	<b>24</b> Coditos con salsa boloñesa de chorizo Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:2.985/714 GT:22 GS:6 HC:92 AZ:12 PROT:33 SAL:2</small>	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>26</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
<b>27</b> Sopa maravilla Pollo rustido al romero con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:2.534/606 GT:10 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:41 SAL:2</small>	<b>28</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:3.100/742 GT:22 GS:3 HC:116 AZ:30 PROT:29 SAL:1</small>	<b>29</b> Espaguetis a la amatriciana Delicias de bacalao con salteado de verduras Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:4.262/1.020 GT:40 GS:6 HC:133 AZ:22 PROT:30 SAL:2</small>	<b>30</b> Crema de calabaza Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:2.286/547 GT:10 GS:1 HC:83 AZ:27 PROT:37 SAL:2</small>	<b>31</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con arroz pilaf Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta) <small>VE:3.291/787 GT:16 GS:5 HC:120 AZ:10 PROT:39 SAL:1</small>		

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

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