

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2025

BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Arroz a la napolitana Salmón al horno con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.035/726 GT:22 GS:6 HC:92 AZ:9 PROT:42 SAL:2	2 Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.164/757 GT:25 GS:5 HC:107 AZ:27 PROT:26 SAL:2	3 Crema de calabaza (eco.) Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.566/853 GT:15 GS:1 HC:149 AZ:29 PROT:37 SAL:2	4 Brócoli salteado Fajitas de ternera con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.290/787 GT:17 GS:4 HC:127 AZ:29 PROT:29 SAL:2	5 DIA DE LA CONSTITUCIÓN Puchero andaluz con hierbabuena Rabas a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1
8 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.835/678 GT:19 GS:4 HC:108 AZ:31 PROT:39 SAL:2	9 Guisantes salteados Hamburguesa al horno Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.785/666 GT:22 GS:4 HC:100 AZ:25 PROT:30 SAL:2	10 Macarrones (integrales) gratinados (queso rallado y tomate frito) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.828/677 GT:15 GS:4 HC:93 AZ:10 PROT:38 SAL:2	12 Arroz con pollo y cúrcuma Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.828/677 GT:15 GS:4 HC:93 AZ:10 PROT:38 SAL:2	13 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.828/677 GT:15 GS:4 HC:93 AZ:10 PROT:38 SAL:2	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.828/677 GT:15 GS:4 HC:93 AZ:10 PROT:38 SAL:2
15 Risotto de setas, soja texturizada y calabaza Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.913/697 GT:10 GS:1 HC:130 AZ:33 PROT:23 SAL:1	16 Lentejas estofadas (tomate, cebolla, puerro, zanahoria, patata, calabacín, apio) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.797/669 GT:9 GS:1 HC:114 AZ:26 PROT:30 SAL:1	17 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.913/697 GT:21 GS:2 HC:107 AZ:26 PROT:38 SAL:1	18 Salteado de judías verdes Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.837/679 GT:31 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:25 SAL:1	19 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Entremeses Pizza con patatas chips Mini Donuts (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:4.042/967 GT:63 GS:15 HC:62 AZ:9 PROT:36 SAL:1	20 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:4.042/967 GT:63 GS:15 HC:62 AZ:9 PROT:36 SAL:1	21 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:4.042/967 GT:63 GS:15 HC:62 AZ:9 PROT:36 SAL:1
22 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	23 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	28 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1
29 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1	31 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.321/794 GT:31 GS:6 HC:95 AZ:14 PROT:31 SAL:1		Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es		