

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p style="text-align: center;">1</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>Arroz milanesa (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>- Lentejas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">12</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras - Fruta Temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón Albóndigas a la jardinera con puré de patatas Fruta (eco.) y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>Sopa de picadillo Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>Arroz con magro Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>VE:3.406/815 GT:29 GS:3 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p>VE:2.709/648 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:24 PROT:32 SAL:1</p>	<p>VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1</p>	<p>VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1</p>	<p>VE:3.205/767 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:15 PROT:41 SAL:1</p>		
<p style="text-align: center;">19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>JORNADA ITALIANA Macarrones con salsa cuatro quesos Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>VE:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 SAL:2</p>	<p>VE:2.718/650 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>VE:3.977/951 GT:30 GS:9 HC:112 AZ:33 PROT:63 SAL:2</p>	<p>VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>		
<p style="text-align: center;">26</p> <p>Brócoli salteado Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja - Fruta Temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta (eco.) y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p>Crema de calabaza (eco.) Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>Paella marinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	
<p>VE:3.557/851 GT:15 GS:1 HC:138 AZ:29 PROT:39 SAL:2</p>	<p>VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2</p>	<p>VE:2.179/521 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1</p>	<p>VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>	<p>VE:3.075/736 GT:16 GS:5 HC:88 AZ:11 PROT:41 SAL:2</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES