

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026		BARCELONA											
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>						1  1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta		2  1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		3  1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta		4  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
5  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos		6  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta		7  1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta		8  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  VE:3.783/905 GT:32 GS:5 HC:130 AZ:28 PROT:28 SAL:2		9  - Lentejas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:2.784/666 GT:29 GS:7 HC:69 AZ:12 PROT:37 SAL:1		10  1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		11  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	
12  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  VE:3.406/815 GT:29 GS:3 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:1		13  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  VE:2.709/648 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:24 PROT:32 SAL:1		14  Sopa de picadillo Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1		15  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  VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1		16  Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta  VE:3.205/767 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:15 PROT:41 SAL:1		17  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		18  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	
19  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  VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1		20  Sopa de cocido con pan integral Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 SAL:2		21  Crema de calabacín (eco.) Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:2.718/650 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1		22  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  VE:3.977/951 GT:30 GS:9 HC:112 AZ:33 PROT:63 SAL:2		23  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  VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2		24  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos		25  1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	
26  Brócoli salteado Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja - Fruta Temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.557/851 GT:15 GS:1 HC:138 AZ:29 PROT:39 SAL:2		27  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  VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2		28  Sopa de fideos Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta (eco.) y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:2.179/521 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1		29  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  VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2		30  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  VE:3.075/736 GT:16 GS:5 HC:88 AZ:11 PROT:41 SAL:2		31  1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta			