MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 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		1 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	2 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.022/723 GT:25 GS:5 HC:106 AZ:19 PROT:28 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo Thai con tallarines Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.663/637 GT:13 GS:2 HC:93 AZ:29 PROT:36 SAL:1	4 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	5 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*
6 Lentejas estofadas con arroz Filetes rusos con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.347/801 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:10 PROT:41 SAL:3	7 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.105/743 GT:28 GS:5 HC:101 AZ:26 PROT:29 SAL:2	8 Crema de verduras Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.792/907 GT:21 GS:2 HC:132 AZ:35 PROT:34 SAL:1	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.324/795 GT:25 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:29 SAL:2	10 **JORNADA DE LA HISPANIDAD** **Potaje de alubias rojas a la cubana** Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.784/666 GT:15 GS:2 HC:105 AZ:32 PROT:41 SAL:1	11 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*	12 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*
13 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	14 Crema de calabaza (eco.) San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.876/688 GT:35 GS:7 HC:71 AZ:15 PROT:28 SAL:2	15 Judías verdes con tomate Paella valenciana Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.617/626 GT:6 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:27 SAL:3	16 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.471/591 GT:10 GS:1 HC:93 AZ:23 PROT:39 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa pesto Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.139/751 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:1	18 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	19 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
20 Lentejas a la jardinera Merluza a la bilbaína con arroz integral salteado al ajillo Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.812/673 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:9 PROT:35 SAL:1	21 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.195/764 GT:24 GS:4 HC:106 AZ:41 PROT:26 SAL:2	22 Crema de zanahoria Abadejo gratinado con queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.966/710 GT:22 GS:3 HC:90 AZ:31 PROT:36 SAL:1	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.077/736 GT:23 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Rosti de verduras con quinoa y salsa agridulce (hamburguesa vegana) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.448/825 GT:17 GS:4 HC:134 AZ:29 PROT:30 SAL:2	25 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	26 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
27 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y pimiento Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.808/672 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:11 PROT:40 SAL:2	28 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.834/678 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:25 SAL:3	29 Sopa de verduras Arroz con pollo al curry Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.562/613 GT:3 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:20 SAL:1	30 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta (eco.) y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.382/809 GT:40 GS:10 HC:86 AZ:22 PROT:30 SAL:1	31 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.146/753 GT:22 GS:9 HC:97 AZ:29 PROT:42 SAL:3		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES