

MES: Octubre 2025

BARCELONA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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**

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

VE:2.663/637 GT:13 GS:2 HC:93 AZ:29 PROT:36 SAL:1

6

Lentejas estofadas con arroz
Filetes rusos con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan

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**

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

VE:3.792/907 GT:21 GS:2 HC:132 AZ:35 PROT:34 SAL:1

9

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**

VE:3.063/733 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:25 PROT:26 SAL:1

10 JORNADA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana

Abadejo a la andaluza con puré
de patatas
Fruta y pan

VE:2.784/666 GT:15 GS:2 HC:105 AZ:32 PROT:41 SAL:1

13

FESTIVO

14

Crema de calabaza (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y **pan integral**

VE:2.251/539 GT:23 GS:7 HC:53 AZ:12 PROT:34 SAL:2

15

Judías verdes con tomate
Paella valenciana
Fruta y pan

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**

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

VE:3.139/751 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:1

20

Lentejas a la jardinera
Ventresca de merluza a la
plancha con **arroz integral**
salteado al ajillo
Yogur y pan

VE:2.612/625 GT:10 GS:4 HC:101 AZ:9 PROT:31 SAL:1

21

Espirales gratinados
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**

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

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**

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 agri dulce (hamburguesa
vegana) con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.448/825 GT:17 GS:4 HC:134 AZ:29 PROT:30 SAL:2

27

Macarrones (integrales) con
salsa de zanahoria
Filete de lenguadina a la
andaluza con ensalada de
lechuga y pimiento
Yogur y pan

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**

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

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**

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
Ventresca de merluza a la
plancha con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.696/645 GT:15 GS:8 HC:91 AZ:29 PROT:37 SAL:1