

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

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						
3 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.945/705 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:25 PROT:28 SAL:2	4 Patatas a la riojana Magro en salsa con salteado de verduras Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.943/704 GT:20 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:42 SAL:2	5 Espaguetis a la boloñesa Lomos de jurel al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.675/640 GT:20 GS:3 HC:113 AZ:26 PROT:38 SAL:1	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1	7 Crema de puerros Filete de pollo al romero con patatas fritas Helado y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.938/942 GT:42 GS:12 HC:94 AZ:28 PROT:44 SAL:1	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
10 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Abadejo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.068/734 GT:20 GS:3 HC:113 AZ:28 PROT:38 SAL:3	11 Brócoli salteado Fajitas de pollo al curry con arroz Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.852/682 GT:20 GS:2 HC:95 AZ:24 PROT:36 SAL:1	12 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.408/576 GT:7 GS:1 HC:105 AZ:27 PROT:25 SAL:1	13 Sopa de picadillo Merluza en salsa marinera con guisantes salteados Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.461/589 GT:9 GS:1 HC:94 AZ:31 PROT:38 SAL:1	14 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.656/875 GT:33 GS:15 HC:103 AZ:30 PROT:45 SAL:1	15 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
17 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.238/775 GT:36 GS:6 HC:86 AZ:28 PROT:28 SAL:2	18 Arroz a la napolitana Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.026/724 GT:17 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:25 SAL:1	19 Salteado de judías verdes con tomate Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.578/617 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:42 SAL:1	20 Lentejas a la riojana Fritura variada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.703/886 GT:36 GS:6 HC:114 AZ:28 PROT:29 SAL:1	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
24 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	25 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)