

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	2 Crema de calabacín Salteado de pollo Thai con tallarines Fruta y pan Zucchini cream Thai chicken stir fry with noodles Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	3 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Battered & fried hake with salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2954/707 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
7 Lentejas a la riojana Filetes rusos con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rioja style lentils Hamburger steak with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	8 Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Mixed paella Spanish omelette with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	10 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Magro en salsa con verduras y papitas Fruta y pan Stewed beans with vegetables Lean pork in sauce with vegetables and crisps Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	11 Macarrones con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni with neapolitan sauce (tomato, pepper, carrot, onion) Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3335/798 GT: 23 GS: 4 HC: 108 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2
14 Coditos con salsa pesto Abadejo orly con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Elbow macaroni with pesto Breaded haddock with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	15 Sopa minestrone Pollo asado al romero con arroz pilaf Fruta y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with pilaf rice Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	16 Alubias pintas estofadas Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado Fruta y pan Stewed pinto beans Roasted pork loin with fine herbs with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	17 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice French omelette with red ham with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	18 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Cod delights with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	19 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3241/775 GT: 25 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1
21 Marmitako Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Marmitako tuna Chicken in garlic sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	22 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	24 Espirales a la boloñesa Merluza a la andaluza al pimentón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Bolognese pasta spirals Andalusian-style hake with paprika with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	25 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con champiñones salteados Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3074/735 GT: 20 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
28 Espaguetis gratinados Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Spaghetti au gratin Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	29 Alubias estofadas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rioja style cooked beans Zucchini omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 Paella San Jacobo con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan Paella Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & cucumber Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	31 Crema de calabaza Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)				VE: 3735/894 GT: 40 GS: 7 HC: 103 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES