

MES: Enero 2025		STELLA MARIS ARAVACA				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Espaguetis al ajillo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Spaghetti with garlic Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3050/730 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2	
13 Macarrones con salsa boloñesa Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni with bolognese sauce Grilled lean with lettuce & olives Yoghurt and bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	15 Arroz con magro y champiñones Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Rice with loin pork & mushrooms Meatballs with vegetables Fruit and bread	16 Sopa de picadillo Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Soup with ham & egg bits Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	17 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3041/728 GT: 21 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1	
20 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled lean with lettuce & carrot Fruit and bread	21 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	22 Crema de calabacín Salchichas de pavo con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Turkey hotdogs with french fries Fruit and bread	23 Lentejas a la riojana Pollo al curry de Madras con arroz salteado Fruta y pan Rioja style lentils Madras Chicken Curry with sautéed rice Fruit and bread	24 Coditos con salsa pesto Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with pesto French omelette with gratin cheese with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3197/765 GT: 26 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 1	
27 Sopa minestrone Pollo rustido al romero con patatas asadas Yogur y pan Minestrone soup Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes Yoghurt and bread	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	29 Espaguetis a la amatriciana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spaghetti in amatriciana sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	30 Crema de calabaza Magro adobado con arroz pilaf Fruta y pan Pumpkin soup Marinated pork loin steak with pilaf rice Fruit and bread	31 Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2842/680 GT: 13 GS: 3 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2	