

MES: Enero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

SIN LACTOSA NI PESCADO.
Tienen a su disposición la
información de los alérgenos en el
teléfono 913751860 y en
elgustodecrecer@aramark.es

FESTIVO

FESTIVO

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 de soja y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Soy 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: 3032/725
GT: 20
GS: 4
HC: 101
AZ: 20
PROT: 37
SAL: 2

13

Macarrones con salsa de tomate
Magro a la plancha con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Yogur de soja y pan
Macaroni with tomato sauce
Grilled lean with lettuce & olives
Soy 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: 3018/722
GT: 20
GS: 4
HC: 106
AZ: 24
PROT: 36
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 de soja y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Soy yoghurt and bread

22

Crema de calabacín
Pavo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan
Zucchini cream
Grilled turkey with french fries
Fruit and bread

23

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al curry de Madras con arroz
salteado
Fruta y pan
Stewed lentils
Madras Chicken Curry with sautéed rice
Fruit and bread

24

Coditos con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
French omelette with lettuce & olives
Fruit and bread

VE: 3167/758
GT: 22
GS: 4
HC: 108
AZ: 25
PROT: 33
SAL: 1

27

Sopa minestrone
Pollo rustido al romero con patatas
asadas
Yogur de soja y pan
Minestrone soup
Roasted chicken rosemary style with
roasted potatoes
Soy 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 con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan
Spaghetti with tomato 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: 2755/659
GT: 11
GS: 2
HC: 103
AZ: 23
PROT: 37
SAL: 2