

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 salteados Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed spaghetti Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2797/669 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
13 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Low-fat yoghurt and bread	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables French 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 fideos Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta y pan Noodle soup Chicken in "chilindron" gravy with roasted potatoes Fruit and bread	17 Judías verdes con tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with tomatoe Baked sole fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2818/674 GT: 15 GS: 3 HC: 106 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
20 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	21 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	22 Crema de calabacín Salchichas de pavo con patatas asadas Fruta y pan Zucchini cream Turkey hotdogs with roasted potatoes 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: 3051/730 GT: 21 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
27 Sopa minestrone Pollo rustido al romero con patatas asadas Yogur desnatado y pan Minestrone soup Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes Low-fat 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 Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Baked hake 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 lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Baked sole fillet with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2775/664 GT: 12 GS: 2 HC: 106 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2