

Sin Lactosa

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 de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried haddock with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3351/802 GT: 34 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
13 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Breaded hake 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 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: 3215/769 GT: 23 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
20 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style haddock 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: 3141/751 GT: 22 GS: 4 HC: 109 AZ: 25 PROT: 34 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 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2746/657 GT: 11 GS: 2 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2