

MES: Enero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

SIN HUEVO, FS NI PESCADO.
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

Pasta (sin huevo) al ajillo
Lomo a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Pasta (without egg) with garlic
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and bread

9

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup (without egg)
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: 3036/726
GT: 23
GS: 6
HC: 95
AZ: 25
PROT: 36
SAL: 1

13

Macarrones (sin huevo) con salsa de
tomate
Magro a la plancha con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Macaroni (without egg) with tomato
sauce
Grilled lean with lettuce & olives
Yoghurt and bread

14

Alubias estofadas con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Grilled tenderloin 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 pasta (sin huevo)
Pollo al chilindrón con patatas dado
Fruta y pan
Pasta soup (without egg)
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: 3040/727
GT: 20
GS: 5
HC: 106
AZ: 25
PROT: 38
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 (sin huevo)
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup (without egg)
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

Pasta (sin huevo) al pesto
Lomo a la plancha con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Pasta (without egg) with pesto
Grilled tenderloin with lettuce & olives
Fruit and bread

VE: 3317/794
GT: 29
GS: 7
HC: 102
AZ: 25
PROT: 34
SAL: 1

27

Sopa minestrone (sin huevo)
Pollo rustido al romero con patatas
asadas
Yogur y pan
Minestrone soup (without egg)
Roasted chicken rosemary style with
roasted potatoes
Yoghurt and bread

28

Alubias estofadas con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and bread

29

Pasta (sin huevo ni queso) amatriciana
Pavo a la plancha con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan
Pasta in amatriciana sauce (egg &
cheese free)
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: 2647/633
GT: 13
GS: 3
HC: 93
AZ: 25
PROT: 37
SAL: 1