

MES: Enero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

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

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 fideos
Filete de ternera con ensalada
Yogur y pan
Noodle soup
Beef steak with salad
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: 3049/729
GT: 30
GS: 5
HC: 94
AZ: 21
PROT: 37
SAL: 1

13
Macarrones con salsa boloñesa
Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Macaroni with bolognese sauce
Breaded hake with lettuce & olives
Yoghurt and bread

14
Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Carrot cream
Spanish omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

15
Arroz con magro y champiñones
Albóndigas caseras
Fruta y pan
Rice with loin pork & mushrooms
Homemade meatballs
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
Verduras salteadas
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Baked sole fillet with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE: 3164/757
GT: 25
GS: 5
HC: 104
AZ: 26
PROT: 35
SAL: 2

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 fideos
Filete de ternera con ensalada
Yogur y pan
Noodle soup
Beef steak with salad
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
Patatas estofadas
Pollo al curry de Madras con arroz salteado
Fruta y pan
Stewed potatoes
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: 2762/661
GT: 17
GS: 3
HC: 99
AZ: 25
PROT: 30
SAL: 1

27
Sopa de fideos
Pollo rustido al romero con patatas asadas
Yogur y pan
Noodle soup
Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes
Yoghurt and bread

28
Verduras salteadas
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Zucchini omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

29
Espaguetis con salsa de tomate
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Spaghetti with tomato sauce
Cod delights 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
Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE: 2878/689
GT: 17
GS: 3
HC: 103
AZ: 24
PROT: 31
SAL: 2