

MES: Enero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

SIN GLUTEN, LACTOSA NI FS.
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

Pasta (sin gluten) al ajillo
Lomo a la plancha con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with garlic
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

9

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Postre especial y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Special desserts and bread (gluten
free)

10

Arroz a la napolitana
Abadejo a la plancha con ensalada de
lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan rice
Grilled haddock with green salad with
olives
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3188/763
GT: 26
GS: 7
HC: 107
AZ: 25
PROT: 33
SAL: 2

13

Pasta (sin gluten) con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Postre especial y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Baked hake with lettuce & olives
Special desserts and bread (gluten
free)

14

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce &
tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

15

Arroz con magro y champiñones
Albóndigas a la jardinera
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with loin pork & mushrooms
Meatballs with vegetables
Fruit and bread (gluten free)

16

Sopa de picadillo (sin gluten)
Pollo al chilindrón con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)
Broth with ham & egg bits (gluten free)
Chicken in "chilindron" gravy with diced
potatoes
Fruit and bread (gluten free)

17

Judías verdes con tomate
Filete de lenguadina al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Green beans with tomatoe
Baked sole fillet with lettuce and
sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3264/781
GT: 26
GS: 7
HC: 111
AZ: 26
PROT: 36
SAL: 2

20

Arroz con salsa de tomate
Abadejo al horno con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Baked haddock with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

21

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Postre especial y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Special desserts and bread (gluten
free)

22

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

23

Patatas estofadas
Pollo asado con arroz salteado
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Grilled chicken with sautéed rice
Fruit and bread (gluten free)

24

Pasta (sin gluten) con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
French omelette with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3290/787
GT: 27
GS: 6
HC: 106
AZ: 26
PROT: 34
SAL: 2

27

Sopa minestrone (sin gluten)
Pollo rustido al romero con patatas
asadas
Postre especial y pan (sin gluten)
Minestrone soup (gluten free)
Roasted chicken rosemary style with
roasted potatoes
Special desserts and bread (gluten
free)

28

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Zucchini omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

29

Pasta (sin gluten) con salsa de tomate
Ventresca de merluza al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Baked hake with lettuce and sweetcorn
salad
Fruit and bread (gluten free)

30

Crema de calabaza
Magro adobado con arroz pilaf
Fruta y pan (sin gluten)
Pumpkin soup
Marinated pork loin steak with pilaf rice
Fruit and bread (gluten free)

31

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled yellowfin sole with lettuce &
tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3026/724
GT: 20
GS: 4
HC: 106
AZ: 25
PROT: 35
SAL: 2