

Sin Lentejas

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
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Spaghetti with garlic
Ham croquettes with lettuce & carrot
Fruit and bread

9

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
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: 3648/873
GT: 41
GS: 7
HC: 110
AZ: 24
PROT: 32
SAL: 2

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

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
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Tuna pastry with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE: 3342/800
GT: 26
GS: 6
HC: 112
AZ: 26
PROT: 36
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 cocido
Cocido completo
Yogur y pan
"Cocido" soup
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

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: 3096/741
GT: 25
GS: 5
HC: 103
AZ: 25
PROT: 29
SAL: 1

27

Sopa minestrone
Pollo rustido al romero con patatas asadas
Yogur y pan
Minestrone soup
Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes
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 a la amatriciana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Spaghetti in amatriciana 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: 3091/740
GT: 18
GS: 3
HC: 110
AZ: 24
PROT: 35
SAL: 2