

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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	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 Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt 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: 3087/738 GT: 26 GS: 8 HC: 101 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
13 Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with bolognese sauce Baked hake with lettuce & olives Yoghurt 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: 3216/769 GT: 26 GS: 7 HC: 107 AZ: 24 PROT: 37 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 Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)	22 Crema de calabacín Salchichas de pavo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Turkey hotdogs 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) al pesto Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto French omelette with gratin cheese with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 3150/753 GT: 29 GS: 7 HC: 99 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
27 Sopa minestrone (sin gluten) Pollo rustido al romero con patatas asadas Yogur y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes Yoghurt 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) amatriciana Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in amatriciana 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: 2841/680 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2