

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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>		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>2</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>3</b> <b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	<b>7</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>8</b> 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>10</b> 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>11</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3648/873 GT: 41 GS: 7 HC: 110 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
<b>13</b> 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>14</b> 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>15</b> Arroz con magro y champiñones Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Rice with loin pork & mushrooms Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>16</b> 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 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 (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>18</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3342/800 GT: 26 GS: 6 HC: 112 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
<b>20</b> 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>22</b> Crema de calabacín Salchichas de pavo con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Turkey hotdogs with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3171/759 GT: 26 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 1
<b>27</b> Sopa minestrone Pollo rustido al romero con patatas asadas Yogur y pan Minestrone soup Roasted chicken rosemary style with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>29</b> 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>30</b> Crema de calabaza Magro adobado con arroz pilaf Fruta y pan Pumpkin soup Marinated pork loin steak with pilaf rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>31</b> Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta			VE: 3044/728 GT: 18 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)