

MES: Febrero 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

3

Verduras salteadas
Lomo a la plancha con patatas al vapor
Yogur y pan
Stir fry vegetables
Grilled tenderloin with steamed potatoes
Yoghurt and bread

4

Espaguetis al ajillo
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Spaghetti with garlic
Grilled hake with lettuce & carrot
Fruit and bread

5

Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan
Noodle soup
Beef steak with salad
Fruit and bread

6

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Lemon chicken drumsticks with french fries
Fruit and bread

7

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan
Carrot cream
Tuna omelette with lettuce & cucumber
Fruit and bread

VE: 2795/669
GT: 19
GS: 4
HC: 92
AZ: 25
PROT: 34
SAL: 1

10

Coditos con salsa boloñesa
Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Elbow macaroni with bolognese sauce
Battered & fried hake with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

11

Crema de puerros
Escalope de pollo con patatas fritas
Fruta y pan
Cream of leek
Breaded chicken escalope with french fries
Fruit and bread

12

Patatas estofadas
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed potatoes
Andalusian style haddock with lettuce & carrot
Fruit and bread

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo con salsa de queso con champiñones salteados
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Tenderloin with cheese with sautéed mushrooms
Fruit and bread

14

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Spanish omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE: 3197/765
GT: 28
GS: 4
HC: 100
AZ: 25
PROT: 33
SAL: 2

17

Crema de calabaza
Albóndigas caseras con patatas panaderas
Yogur y pan
Pumpkin soup
Homemade meatballs with roasted potatoes
Yoghurt and bread

18

Macarrones (integrales) gratinados
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, quinoa y queso
Fruta y pan
Macaroni (wholemeal) au gratin
Baked hake with lettuce, quinoa and cheese salad
Fruit and bread

19

Verduras salteadas
Filete de ternera con arroz
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Beef steak with rice
Fruit and bread

20

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al horno con salteado de verduras
Fruta y pan
Soup with ham & egg bits
Baked chicken drumsticks with sautéed vegetables
Fruit and bread

21

Patatas estofadas
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Stewed potatoes
Zucchini omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE: 2725/652
GT: 15
GS: 4
HC: 95
AZ: 25
PROT: 34
SAL: 2

24

Arroz con magro
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Rice with pork loin
Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

25

Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Stewed potatoes
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

26

Crema de calabacín
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan
Zucchini cream
Grilled chicken with french fries
Fruit and bread

27

Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan
Noodle soup
Beef steak with salad
Fruit and bread

28

NO LECTIVO

VE: 2990/715
GT: 29
GS: 5
HC: 88
AZ: 23
PROT: 36
SAL: 1