

MES: Febrero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, LACTOSA Y FS 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 Salteado de judías verdes Lacón a la gallega Yogur de soja y pan (sin gluten) Sauteed green beans Lacón pork shoulder with potatoes Soy yoghurt and bread (gluten free)	4 Pasta (sin gluten) al ajillo Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	5 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)	6 Paella Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Paella Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)	7 Crema de zanahoria Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Tuna omelette with lettuce & cucumber Fruit and bread (gluten free)	VE: 3122/747 GT: 28 GS: 7 HC: 95 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
10 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread (gluten free)	11 Crema de puerros Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of leek Chicken breast with french fries Fruit and bread (gluten free)	12 Patatas estofadas Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 3009/720 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
17 Crema de calabaza Albóndigas a la hortelana con patatas panaderas Yogur de soja y pan (sin gluten) Pumpkin soup Meatballs hortelana with roasted potatoes Soy yoghurt and bread (gluten free)	18 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (gluten free)	19 Salteado de guisantes con jamón Filete de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas with ham Beef steak with rice Fruit and bread (gluten free)	20 Sopa de picadillo (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked chicken drumsticks with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	21 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Stewed chickpeas Zucchini omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 3039/727 GT: 22 GS: 6 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
24 Arroz con magro Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan (sin gluten) Rice with pork loin Grilled haddock with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread (gluten free)	25 Patatas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	26 Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	27 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)	28 NO LECTIVO	VE: 3001/718 GT: 27 GS: 6 HC: 89 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1