

MES: Febrero 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

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 y pan
Sauteed green beans
Lacón pork shoulder with potatoes
Yoghurt and bread

4

Espaguetis al ajillo
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Spaghetti with garlic
Baked hake with lettuce & carrot
Fruit and bread

5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

6

Paella
Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas
Fruta y pan
Paella
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: 3113/745
GT: 24
GS: 5
HC: 99
AZ: 25
PROT: 35
SAL: 2

10

Coditos con salsa boloñesa
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Elbow macaroni with bolognese sauce
Grilled 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

Lentejas a la riojana
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rioja style lentils
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

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE: 3229/772
GT: 24
GS: 4
HC: 105
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 2

17

Crema de calabaza
Albóndigas a la hortelana con patatas panaderas
Yogur y pan
Pumpkin soup
Meatballs hortelana 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

Salteado de guisantes con jamón
Fajitas de ternera al curry con arroz
Fruta y pan
Sautéed peas with ham
Curried beef fajitas 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

Garbanzos estofados
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Stewed chickpeas
Zucchini omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE: 2924/699
GT: 17
GS: 4
HC: 101
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

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Rioja style lentils
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

26

Crema de calabacín
Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas
Fruta y pan
Zucchini cream
Roasted chicken with barbecue sauce with french fries
Fruit and bread

27

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

28

NO LECTIVO

VE: 3326/796
GT: 34
GS: 7
HC: 95
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 1