

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](mailto: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  
Sauteed green beans  
Lacón pork shoulder with potatoes  
Soy 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 cocido  
Cocido completo (sin chorizo)  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)  
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: 3064/733  
GT: 23  
GS: 5  
HC: 96  
AZ: 24  
PROT: 36  
SAL: 2

10

Coditos con salsa de tomate  
Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Battered & fried hake with lettuce & tomatoes  
Soy 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 a la plancha con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled tenderloin 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: 3405/815  
GT: 28  
GS: 4  
HC: 106  
AZ: 23  
PROT: 38  
SAL: 1

17

Crema de calabaza  
Albóndigas a la hortelana con patatas panaderas  
Yogur de soja y pan  
Pumpkin soup  
Meatballs hortelana with roasted potatoes  
Soy yoghurt and bread

18

Macarrones (integrales) con salsa de tomate  
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y quinoa  
Fruta y pan  
Macaroni (whole grain) with tomato sauce  
Baked hake with lettuce salad with quinoa  
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: 2971/711  
GT: 18  
GS: 4  
HC: 102  
AZ: 24  
PROT: 34  
SAL: 1

24

Arroz con magro  
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan  
Rice with pork loin  
Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes  
Soy 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 (sin chorizo)  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)  
Fruit and bread

28

NO LECTIVO

VE: 3280/785  
GT: 33  
GS: 6  
HC: 92  
AZ: 22  
PROT: 39  
SAL: 1