

MES: Febrero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

SIN LACTOSA NI PESCADO.
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
Sauteed green beans
Lacón pork shoulder with potatoes
Soy yoghurt and bread

4

Espaguetis al ajillo
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Spaghetti with garlic
Grilled turkey 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 ensalada de lechuga y pepino
Fruta y pan
Carrot cream
French omelette with lettuce & cucumber
Fruit and bread

VE: 3083/738
GT: 24
GS: 5
HC: 97
AZ: 24
PROT: 35
SAL: 1

10

Coditos con salsa de tomate
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Grilled lean 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
Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rioja style lentils
Beef steak 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: 3308/791
GT: 25
GS: 5
HC: 104
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
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Grilled turkey 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: 2965/709
GT: 18
GS: 4
HC: 102
AZ: 25
PROT: 34
SAL: 1

24

Arroz con magro
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
Rice with pork loin
Grilled turkey 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: 3028/725
GT: 22
GS: 5
HC: 93
AZ: 23
PROT: 37
SAL: 1