

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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>					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 desnatado y pan Sauteed green beans Lacón pork shoulder with potatoes Low-fat 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 ensalada Fruta y pan Paella Lemon chicken drumsticks with salad 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: 2817/674 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
10 Coditos con salsa boloñesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Elbow macaroni with bolognese sauce Grilled hake with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread	11 Crema de puerros Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Cream of leek Chicken breast with roasted potatoes Fruit and bread	12 Lentejas a la jardinera Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Grilled 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 francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2755/659 GT: 14 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
17 Crema de calabaza Albóndigas a la hortelana con patatas panaderas Yogur desnatado y pan Pumpkin soup Meatballs hortelana with roasted potatoes Low-fat 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 Filete de ternera con arroz Fruta y pan Sautéed peas with ham 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 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: 2962/709 GT: 17 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
24 Arroz con magro Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Rice with pork loin Grilled haddock with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread	25 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	26 Crema de calabacín Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with roasted potatoes 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: 2765/662 GT: 16 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1