

MES: Marzo 2025

STELLA MARIS ARAVACA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|---|---|--|
| 3 NO LECTIVO | 4 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free) | 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) | 6 Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Star pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) | 7 Alubias guisadas Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free) | VE: 2821/675 GT: 21 GS: 5 HC: 92 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2 |
| 10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free) | 11 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) | 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free) | 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Lemon chicken drumsticks with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (gluten free) | 14 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Salmón al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked salmon with ratatouille Fruit and bread (gluten free) | VE: 3274/783 GT: 29 GS: 8 HC: 101 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2 |
| 17 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) | 18 Alubias estofadas con chorizo Filete de pollo al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with sausage Rosemary chicken fillet with french fries Fruit and bread (gluten free) | 19 SAN JOSÉ Sopa de ave con fideos (sin gluten) con huevo y jamón Pavo a la plancha con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) with egg and ham Grilled turkey with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free) | 20 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) | 21 Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free) | VE: 3062/733 GT: 27 GS: 6 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2 |
| 24 Crema de calabaza Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Homemade hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free) | 25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Postre especial y pan (sin gluten) Pork & potato stew Hake steak with lettuce salad with onion Special desserts and bread (gluten free) | 26 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) | 27 Guisantes salteados Lomo asado al ajillo con arroz pilaf Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas Roasted loin with garlic with pilaf rice Fruit and bread (gluten free) | 28 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free) | VE: 3121/747 GT: 27 GS: 7 HC: 101 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2 |
| 31 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with salad Special desserts and bread (gluten free) | | | | SIN GLUTEN, LACTOSA, NI FRUTOS SECOS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | VE: 3522/843 GT: 28 GS: 8 HC: 119 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 3 |