

MES: Marzo 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	7 Alubias guisadas Magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Stewed beans Grilled lean with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2839/679 GT: 15 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Risotto de setas y calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Lemon chicken drumsticks with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	14 Pasta (sin huevo) con salsa pesto Salmón al horno con pisto Fruta y pan Pasta (without egg) with pesto Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	VE: 3219/770 GT: 27 GS: 7 HC: 94 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 1
17 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	18 Alubias estofadas con chorizo Filete de pollo al romero con patatas fritas Fruta y pan Braised beans with sausage Rosemary chicken fillet with french fries Fruit and bread	19 SAN JOSÉ Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Pavo a la plancha con salteado de verduras Natillas y pan Chicken soup with pasta (no egg) with ham Grilled turkey with sautéed vegetables Custard and bread	20 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	21 Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 3062/733 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1
24 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce salad with onion Yoghurt and bread	26 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Guisantes salteados Lomo asado al ajillo con arroz pilaf Fruta y pan Sautéed peas Roasted loin with garlic with pilaf rice Fruit and bread	28 Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2967/710 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
31 Arroz al curry Lacón al horno con ensalada Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with salad Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2951/706 GT: 19 GS: 7 HC: 99 AZ: 11 PROT: 32 SAL: 2