

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 desnatado y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Low-fat yoghurt and bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	7 Alubias guisadas Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan Stewed beans French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2776/664 GT: 14 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur desnatado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Low-fat yoghurt and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham omelette 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 Coditos con salsa de tomate Salmón al horno con pisto Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	VE: 3039/727 GT: 21 GS: 5 HC: 99 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
17 Paella mixta Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Grilled haddock with lettuce & carrot Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas asadas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread	19 SAN JOSÉ Sopa de ave con huevo duro Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Chicken soup with hard-boiled egg Grilled turkey with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	20 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream French omelette 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: 2757/660 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
24 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas asadas Fruta y pan Pumpkin soup Baked hamburger with roasted potatoes Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Yogur desnatado y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce salad with onion Low-fat yoghurt and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) 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 Tallarines con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2757/660 GT: 16 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
31 Arroz al curry Lacón al horno con ensalada Yogur desnatado y pan Curry rice Baked lacón pork with salad Low-fat yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2843/680 GT: 15 GS: 4 HC: 99 AZ: 11 PROT: 34 SAL: 2