

Sin Lactosa

MES: Marzo 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>3</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>4</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	<b>5</b> 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	<b>6</b> Sopa de estrellas Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	<b>7</b> Alubias guisadas Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan Stewed beans French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2802/670 GT: 14 GS: 3 HC: 99 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
<b>10</b> Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Soy yoghurt and bread	<b>11</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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: 3050/730 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> <b>SAN JOSÉ</b> Sopa de ave con huevo y jamón Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur de soja y pan Chicken soup with egg and ham Grilled turkey with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	<b>20</b> Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>21</b> 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: 3032/725 GT: 22 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
<b>24</b> Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked hamburger with french fries Fruit and bread	<b>25</b> Patatas estofadas con magro Filete de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Yogur de soja y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce salad with onion Soy yoghurt and bread	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>27</b> Guisantes salteados Lomo asado al ajillo con arroz pilaf Fruta y pan Sautéed peas Roasted loin with garlic with pilaf rice Fruit and bread	<b>28</b> 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: 2953/706 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
<b>31</b> Arroz al curry Lacón al horno con ensalada Yogur de soja y pan Curry rice Baked lacón pork with salad Soy yoghurt and bread				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: 2897/693 GT: 17 GS: 4 HC: 96 AZ: 5 PROT: 33 SAL: 2