

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 Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	5 Arroz blanco Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) White rice 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: 2789/667 GT: 20 GS: 5 HC: 95 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
10 Crema de calabacín Albóndigas con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with sautéed rice Fruit 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 blanco Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) White rice 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) salteada Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 3150/754 GT: 26 GS: 7 HC: 103 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1
17 Arroz blanco Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) White rice 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 Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) with egg and ham Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit 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 maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3037/727 GT: 26 GS: 5 HC: 100 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 Fruta y pan (sin gluten) Pork & potato stew Hake steak with salad Fruit 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) salteada Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 3066/734 GT: 25 GS: 6 HC: 103 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
31 Arroz blanco Lacón al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten) White rice Baked lacón pork with salad Fruit and bread (gluten free)				SIN GLUTEN, LATCOSA, TOMATE, NI FRUCTOSA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3391/811 GT: 21 GS: 6 HC: 132 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 3