

Sin gluten /sin lactosa

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 Yogur de soja y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt 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: 2732/654 GT: 21 GS: 5 HC: 87 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Soy yoghurt 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: 3203/766 GT: 28 GS: 7 HC: 97 AZ: 23 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 Yogur de soja y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) with egg and ham Grilled turkey with sautéed vegetables Soy yoghurt 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: 2990/715 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 23 PROT: 34 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 Yogur de soja y pan (sin gluten) Pork & potato stew Hake steak with lettuce salad with onion Soy yoghurt 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: 3049/729 GT: 26 GS: 7 HC: 97 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
31 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada Yogur de soja y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with salad Soy yoghurt and bread (gluten free)				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3164/757 GT: 25 GS: 6 HC: 99 AZ: 4 PROT: 34 SAL: 3