

No huevo/ No frutos secos

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