

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>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 &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias guisadas Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Stewed beans Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2962/709 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto Ham omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>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 &amp; potatoes Lemon chicken drumsticks with lettuce, carrot &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Coditos con salsa pesto Salmón al horno con pisto Fruta y pan Elbow macaroni with pesto Baked salmon with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3183/761 GT: 25 GS: 6 HC: 98 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>17</b></p> <p>Paella mixta Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Andalusian style haddock with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>SAN JOSÉ</b></p> <p>Sopa de ave con huevo y jamón Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Natillas y pan Chicken soup with egg and ham Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Custard and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3408/815 GT: 28 GS: 5 HC: 111 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan Pork &amp; potato stew Hake steak with lettuce salad with onion Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>Guisantes salteados Lomo asado al ajillo con arroz pilaf Fruta y pan Sautéed peas Roasted loin with garlic with pilaf rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>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 &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2989/715 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>31</b></p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con ensalada Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>				<p>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></p>			<p>VE: 2951/706 GT: 19 GS: 7 HC: 99 AZ: 11 PROT: 32 SAL: 2</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)