

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>3</b> Salteado de judías verdes Lacón a la gallega Yogur y pan Sautéed green beans Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>4</b> Espaguetis al ajillo Delicias de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Spaghetti with garlic Hake delights with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>5</b> 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)	<b>6</b> Paella Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Paella Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>7</b> Crema de zanahoria Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan Carrot cream Tuna omelette with lettuce & cucumber Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>8</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>9</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3200/766 GT: 25 GS: 5 HC: 103 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 1
<b>10</b> Coditos con salsa boloñesa Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Elbow macaroni with bolognese sauce Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>11</b> Crema de puerros Escalope de pollo con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Breaded chicken escalope with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>12</b> Lentejas a la riojana Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rioja style lentils Andalusian style haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Lomo con salsa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Tenderloin with cheese with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>14</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	<b>15</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>16</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3402/814 GT: 28 GS: 5 HC: 106 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
<b>17</b> Crema de calabaza Albóndigas a la hortelana con patatas panaderas Yogur y pan Pumpkin soup Meatballs hortelana with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>18</b> Macarrones (integrales) gratinados Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, quinoa y queso Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Codfish croquettes with lettuce, quinoa and cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>19</b> Salteado de guisantes con jamón Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan Sautéed peas with ham Curried beef fajitas with rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>20</b> Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>21</b> Garbanzos estofados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed chickpeas Zucchini omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>22</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>23</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3135/750 GT: 21 GS: 5 HC: 105 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
<b>24</b> Arroz con magro Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with pork loin Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>25</b> Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>26</b> Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>27</b> 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)	<b>28</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit)			VE: 3326/796 GT: 34 GS: 7 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1

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

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