

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	4 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Baked hamburger with french fries Fruit and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 Sopa de picadillo Pollo asado con menestra de verduras salteadas Fruta (eco.) y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with vegetable stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	6 Paella marinera Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Seafaring paella Battered & fried hake with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3165/757 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
9 Lentejas a la riojana (eco.) Revuelto de atún con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with tuna with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de pavo con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Turkey stew with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit	13 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	14 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	15 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3252/778 GT: 20 GS: 6 HC: 106 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 2
16 Arroz con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan Rice with tomato sauce Cod delights with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 Sopa de estrellas Pollo asado al romero con pisto Fruta y pan integral Star pasta soup Rosemary grilled chicken with ratatouille Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Beef meatballs with gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 Macarrones gratinados Lomos de caballa en salsa de tomate Fruta y pan Macaroni au gratin Mackerel fillets in tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3202/766 GT: 25 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1
23 Marmitako de atún Revuelto de picadillo con champiñones salteados Flan y pan Marmitako tuna Scrambled eggs with meat with sautéed mushrooms Crème caramel and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	24 Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Milanese style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 Arroz a la milanesa Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Milanese rice Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	27 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Battered & fried haddock with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3351/802 GT: 31 GS: 5 HC: 103 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 1
30 Espirales al pesto Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Bilbain's style hake with lettuce, tomato and pepper salad (eco.) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	31 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con patatas Fruta y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			VE: 3272/783 GT: 25 GS: 4 HC: 100 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES