

Sin gluten /sin lactosa

MES: Abril 2025

STELLA MARIS ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

2
Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with tomato sauce
Grilled hake with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

3
Sopa de ave
Jamoncitos de pollo estofados con verduras y cúrcuma con arroz salteado
Fruta y pan (sin gluten)
Chicken soup
Chicken drumsticks stewed with vegetables and turmeric with sautéed rice
Fruit and bread (gluten free)

4
Salteado de judías verdes
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Sauteed green beans
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3129/749
GT: 24
GS: 5
HC: 101
AZ: 29
PROT: 38
SAL: 1

7
Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur de soja y pan (sin gluten)
Stewed potatoes with vegetables
Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Soy yoghurt and bread (gluten free)

8
Crema de calabacín
Pechuga de pollo al limón con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Zucchini cream
Chicken breast with lemon with french fries
Fruit and bread (gluten free)

9
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)

10
Coditos (sin gluten) napolitana
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan style elbow macaroni (gluten free)
Baked French omelet with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

11
NO LECTIVO

VE: 2970/710
GT: 27
GS: 6
HC: 89
AZ: 22
PROT: 35
SAL: 2

14
SEMANA SANTA

15
SEMANA SANTA

16
SEMANA SANTA

17
SEMANA SANTA

18
SEMANA SANTA

VE: 0/0
GT: 0
GS: 0
HC: 0
AZ: 0
PROT: 0
SAL: 0

21
FESTIVO

22
Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce, carrot and onion
Fruit and bread (gluten free)

23
Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Spanish omelette with lettuce, onion and olives salad
Fruit and bread (gluten free)

24
ANIVERSARIO 1ªPIEDRA
Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de ternera con arroz
Postre especial y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Beef steak with rice
Special desserts and bread (gluten free)

25
Patatas estofadas con verduras
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes with vegetables
Grilled haddock with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE: 2969/710
GT: 18
GS: 4
HC: 110
AZ: 28
PROT: 32
SAL: 3

28
Patatas a la riojana
Albóndigas a la jardinera
Yogur de soja y pan (sin gluten)
Riojana style potatoes
Meatballs with vegetables
Soy yoghurt and bread (gluten free)

29
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)

30
Pasta (sin gluten) con tomate
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Ham omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE: 3015/721
GT: 26
GS: 9
HC: 91
AZ: 22
PROT: 33
SAL: 1