

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 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 elgustodecrecer@aramark.es	1 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 Macarrones a la boloñesa Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni bolognese Tuna pastry with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Sopa de ave Jamoncitos de pollo estofados con verduras y cúrcuma con arroz salteado Fruta y pan Chicken soup Chicken drumsticks stewed with vegetables and turmeric with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 Salteado de judías verdes Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Sauteed green beans Andalusian style sole with lettuce & cheese Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	5 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 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: 3110/744 GT: 19 GS: 3 HC: 110 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Lentil soup with rice Breaded haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 Crema de calabacín Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with lemon with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 Coditos a la napolitana Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked French omelet with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	12 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3286/786 GT: 28 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
14 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	15 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	16 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	17 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	18 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
21 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy	22 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, carrot and onion Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	23 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta y pan Carrot cream Spanish omelette with lettuce, onion and olives salad Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos	24 ANIVERSARIO 1ªPIEDRA Tallarines al pesto Fajitas de ternera al curry con arroz Postre especial y pan Tagliatelle with pesto Curried beef fajitas with rice Special desserts and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 Lentejas a la jardinera Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	26 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	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3265/781 GT: 23 GS: 4 HC: 116 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
28 Patatas a la riojana Albóndigas a la jardinera Yogur y pan Riojana style potatoes Meatballs with vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	30 Espaguetis gratinados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spaghetti au gratin Ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta					VE: 3057/731 GT: 22 GS: 8 HC: 92 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 1

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