

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 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 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	2 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	3 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 Guisantes salteados Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan Sautéed peas Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 Tallarines con salsa de quesos Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with cheese sauce Turkey omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	11 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3203/766 GT: 27 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
12 1ª COMUNIONES Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial Hamburger with french fries Special desserts (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Códigos con salsa boloñesa de jamón york Salmón al horno con champiñones salteados Fruta y pan Elbow macaroni with ham bolognese sauce Baked salmon with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	14 Crema de zanahoria Pollo con arroz con ensalada de lechuga y pimiento Fruta y pan Carrot cream Chicken with rice with lettuce and pepper salad Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	15 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	16 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	18 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2898/693 GT: 23 GS: 4 HC: 97 AZ: 29 PROT: 28 SAL: 1
19 Patatas a la riojana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	20 Crema de calabacín Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Zucchini cream Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Sopa de picadillo Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Soup with ham & egg bits Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	22 Salteado de guisantes con jamón Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas asadas Yogur y pan Sautéed peas with ham Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with roasted potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 Espaguetis al ajillo Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Spaghetti with garlic Hake steak with lemon with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	24 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	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2898/693 GT: 21 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
26 Arroz tres delicias Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Helado y pan Chinese fried rice Battered & fried haddock with green salad with pepper and olives Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada de arroz Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with lemon with rice salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	29 Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera y cerdo con puré de patatas Fruta y pan Green beans with tomatoe Beef & pork meatballs with mashed potatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	30 Macarrones al pesto Delicias de bacalao con zanahorias salteadas Fruta y pan Macaroni with pesto Cod delights with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	31 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta		VE: 3450/825 GT: 31 GS: 6 HC: 111 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 1

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