Bajo Colesterol

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur desnatado y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:3.074/735 GT:23 GS:4 HC:99 AZ:11 PROT:30 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín,zanahoria) (eco.) Magro con tomate con patatas asadas Fruta y pan Vegetables cream (courgette, carrot) (eco.) Pork steak with tomatoes with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.868/686 GT:24 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:28 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread VE:3.301/790 GT:21 GS:7 HC:112 AZ:27 PROT:41 SAL:1	6 Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Napolitan rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2
9 **FESTIVO**	10 Lentejas a la jardinera Lacón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur desnatado y pan integral Vegetables lentils Baked lacón pork with fresh salad with sweetcorn Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.773/663 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:8 PROT:33 SAL:3	11 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo con pasta integral Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits with wheat pasta Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and wholemeal bread VE:3.302/790 GT:8 GS:0 HC:146 AZ:36 PROT:38 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Courgette cream (eco.) Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:2.696/645 GT:21 GS:3 HC:80 AZ:29 PROT:35 SAL:2
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Homemade soup with wheat pasta Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.867/686 GT:12 GS:3 HC:101 AZ:27 PROT:45 SAL:2	17 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas asadas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:30 GS:4 HC:90 AZ:23 PROT:37 SAL:2	18 Paella mixta Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Scrambled eggs with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.114/745 GT:19 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:29 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Alubias estofadas con verduras Pescado al horno con ensalada Postre especial y pan Braised beans with vegetables Baked fish with salad Special desserts and bread VE:2.890/691 GT:13 GS:2 HC:101 AZ:27 PROT:46 SAL:1	20 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral Carrot cream Macaroni with say bolognese Fruit and wholemeal bread VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.018/722 GT:16 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:27 SAL:2	24 Crema casera de calabaza dulce Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream *Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* with fresh lettuce salad with beets Fruit and wholemeal bread VE:2.957/707 GT:21 GS:3 HC:102 AZ:35 PROT:27 SAL:2	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread VE:3.432/821 GT:21 GS:7 HC:119 AZ:28 PROT:42 SAL:1	26 **THANKSGIVING** Salteado de judías verdes Albóndigas con tomate con verduras Postre especial y pan integral Sauteed green beans Meatballs with tomato sauce with vegetables Special desserts and wholemeal bread VE:2.960/708 GT:32 GS:11 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked monkfish with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:2.746/657 GT:13 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:41 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.767/662 GT:14 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:24 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.