Alergias combinadas

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 y pan (sin gluten) Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.381/809 GT:32 GS:9 HC:104 AZ:12 PROT:27 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín,zanahoria) (eco.) Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream (courgette, carrot) (eco.) Pork steak with tomatoes with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.548/849 GT:47 GS:9 HC:85 AZ:29 PROT:25 SAL:1	5 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	6 Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.239/775 GT:21 GS:4 HC:119 AZ:24 PROT:31 SAL:3
9 **FESTIVO**	10 Lentejas a la jardinera Lacón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) Vegetables lentils Baked lacón pork with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.080/737 GT:26 GS:9 HC:94 AZ:9 PROT:30 SAL:3	11 Salteado de verduras asadas Hamburguesa al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* Baked hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.547/609 GT:29 GS:7 HC:77 AZ:28 PROT:23 SAL:3	12 Sopa de pasta (sin gluten) Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:3.055/731 GT:12 GS:2 HC:129 AZ:37 PROT:33 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:2.763/661 GT:26 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:2
16 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.547/609 GT:17 GS:5 HC:77 AZ:26 PROT:42 SAL:1	17 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.392/811 GT:35 GS:6 HC:95 AZ:24 PROT:36 SAL:3	18 Salteado de verduras asadas Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.355/563 GT:21 GS:4 HC:75 AZ:29 PROT:19 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Alubias estofadas con verduras Pescado a la andaluza (sin gluten) con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Andalusian style fish (gluten free) with french fries Special desserts and bread (gluten free) VE:4.198/1.004 GT:45 GS:8 HC:115 AZ:27 PROT:48 SAL:2	20 Crema de zanahoria Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Pasta (gluten free) with bolognese sauce Fruit and bread (gluten free) VE:2.959/708 GT:23 GS:4 HC:111 AZ:41 PROT:15 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.394/812 GT:29 GS:7 HC:116 AZ:24 PROT:25 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 (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream *Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:3.155/755 GT:26 GS:5 HC:107 AZ:36 PROT:26 SAL:2	25 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	26 **THANKSGIVING** Salteado de judías verdes Albóndigas con tomate con verduras Postre especial y pan (sin gluten) Sauteed green beans Meatballs with tomato sauce with vegetables Special desserts and bread (gluten free) VE:3.158/756 GT:37 GS:13 HC:79 AZ:27 PROT:31 SAL:2	27 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Baked monkfish with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.813/673 GT:18 GS:4 HC:94 AZ:27 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.834/678 GT:19 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:22 SAL:1				SIN GLUTEN Y BAJO EN CARBOHIDRATOS Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.