Sin Huevo

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 Estofado de pollo con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan integral Vegetables lentils Chicken stew with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread VE:3.082/737 GT:18 GS:6 HC:99 AZ:11 PROT:42 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín,zanahoria) (eco.) Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream (courgette, carrot) (eco.) Pork steak with tomatoes with diced potatoes Fruit and bread VE:3.481/833 GT:42 GS:7 HC:87 AZ:30 PROT:27 SAL:1	5 Sopa casera de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 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 y pan integral Vegetables lentils Baked lacón pork with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:2.882/689 GT:21 GS:7 HC:89 AZ:8 PROT:31 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 de pasta (sin huevo) Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.857/683 GT:7 GS:0 HC:124 AZ:36 PROT:34 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Courgette cream (eco.) Turkey stew with garlic with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:2.413/577 GT:12 GS:2 HC:81 AZ:31 PROT:37 SAL:1
16 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Pasta soup (without egg) Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.480/593 GT:12 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:44 SAL:1	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 Ragout de ternera con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Beef ragout sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.524/843 GT:22 GS:5 HC:120 AZ:25 PROT:39 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Pescado a la andaluza con patatas fritas Postre especial y pan Baked beans Andalusian style fish with french fries Special desserts and bread VE:4.132/988 GT:40 GS:6 HC:117 AZ:28 PROT:50 SAL:1	20 Crema de zanahoria Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Fruta y pan integral Carrot cream Pasta (without egg) with bolognese sauce Fruit and wholemeal bread VE:2.761/661 GT:18 GS:2 HC:106 AZ:41 PROT:16 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Lomo de sajonia con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Kasseler with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.089/739 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:30 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 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 a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Andalusian monkfish with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:2.863/685 GT:17 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:40 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Estofado de pollo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Vegetables lentils Chicken stew with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:3.071/735 GT:9 GS:2 HC:124 AZ:25 PROT:39 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.