Sin Legumbres

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread VE:3.421/819 GT:30 GS:7 HC:107 AZ:11 PROT:30 SAL:1	4 Crema de verduras (calabacín,zanahoria) (eco.) Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream (courgette, carrot) (eco.) Grilled tenderloin with diced potatoes Fruit and bread VE:3.456/827 GT:41 GS:7 HC:85 AZ:28 PROT:31 SAL:1	5 Sopa de pasta Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan integral Pasta soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and wholemeal bread VE:2.088/500 GT:10 GS:3 HC:79 AZ:26 PROT:27 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 Patatas estofadas Croquetas de bacalao con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Stewed potatoes Codfish croquettes with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:3.083/738 GT:33 GS:5 HC:83 AZ:9 PROT:23 SAL:1	11 Arroz con salsa de tomate Ragout de ternera con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef ragout sauce with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.428/820 GT:19 GS:4 HC:126 AZ:25 PROT:37 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo con pasta integral Estofado de pollo con ensalada Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits with wheat pasta Chicken stew with salad Fruit and wholemeal bread VE:2.827/676 GT:8 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:44 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 Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.998/717 GT:29 GS:4 HC:80 AZ:23 PROT:39 SAL:1	18 Arroz con salsa de tomate Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs au gratin with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.816/913 GT:30 GS:6 HC:131 AZ:25 PROT:30 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Sopa casera de fideos Fish and chips Postre especial y pan Noodle soup Fish and chips Special desserts and bread VE:3.301/790 GT:32 GS:5 HC:99 AZ:25 PROT:30 SAL:2	20 Crema de zanahoria Macarrones con salsa boloñesa Fruta y pan integral Carrot cream Macaroni with bolognese sauce Fruit and wholemeal bread VE:2.791/668 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:21 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.328/796 GT:24 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:27 SAL:2	24 Crema casera de calabaza dulce Estofado de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Chicken stew with fresh lettuce salad with beets Fruit and wholemeal bread VE:2.643/632 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:30 PROT:37 SAL:1	25 Sopa de pasta Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan Pasta soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread VE:2.220/531 GT:10 GS:3 HC:86 AZ:28 PROT:28 SAL:1	26 **THANKSGIVING** Crema casera de la huerta Salchichas al horno con ensalada Postre especial y pan integral Homemade garden cream Grilled hotdogs with salad Special desserts and wholemeal bread VE:2.944/704 GT:38 GS:10 HC:66 AZ:26 PROT:27 SAL:3	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 Crema de calabacín y zanahoria Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Zucchini & carrot cream Scrambled eggs with ham with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.338/559 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:28 PROT:23 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.