

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Coditos gratinados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3228/772 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 40 PROT: 44 SAL: 1
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 3096/741 GT: 21 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2911/696 GT: 21 GS: 7 HC: 91 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2914/697 GT: 18 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3136/750 GT: 26 GS: 6 HC: 108 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
<b>4</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread (gluten free)	<b>8</b> Patatas estofadas Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free)	VE: 2946/705 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread (gluten free)	<b>12</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>14</b> Pasta (sin gluten) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread (gluten free)	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3001/718 GT: 27 GS: 9 HC: 92 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
<b>18</b> Macarrones (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 3025/724 GT: 23 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN GLUTEN, SIN LACTOSA, SIN SOJA, SIN FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				<p><b>1</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2780/665 GT: 16 GS: 4 HC: 109 AZ: 31 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>4</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot &amp; butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>8</b> Patatas estofadas Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3007/719 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas caseras con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Homemade meatballs with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>14</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Chicken breast with sautéed carrots Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2889/691 GT: 23 GS: 7 HC: 95 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>18</b> Macarrones (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>20</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 3183/762 GT: 24 GS: 6 HC: 104 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN GLUTEN, SIN LACTOSA, SIN SOJA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>				<p><b>1</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2780/665 GT: 16 GS: 4 HC: 109 AZ: 31 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>4</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot &amp; butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>8</b> Patatas estofadas Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3007/719 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas caseras con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Homemade meatballs with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>14</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Chicken breast with sautéed carrots Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2889/691 GT: 23 GS: 7 HC: 95 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>18</b> Macarrones (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p><b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>20</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 3183/762 GT: 24 GS: 6 HC: 104 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>



MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, SIN FRUTA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				<b>1</b> Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3019/722 GT: 30 GS: 9 HC: 86 AZ: 13 PROT: 41 SAL: 2
<b>4</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Special desserts and bread (gluten free)	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Special desserts and bread (gluten free)	<b>8</b> Patatas estofadas Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked sole fillet with sautéed broccoli Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2996/717 GT: 26 GS: 7 HC: 85 AZ: 17 PROT: 41 SAL: 2
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot and corn salad Yoghurt and bread (gluten free)	<b>12</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre especial y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Special desserts and bread (gluten free)	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	<b>14</b> Pasta (sin gluten) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread (gluten free)	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3013/721 GT: 30 GS: 11 HC: 83 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
<b>18</b> Macarrones (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Special desserts and bread (gluten free)	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Special desserts and bread (gluten free)	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 3089/739 GT: 27 GS: 8 HC: 89 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, SIN FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				<b>1</b> Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3136/750 GT: 26 GS: 6 HC: 108 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
<b>4</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread (gluten free)	<b>8</b> Patatas estofadas Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free)	VE: 2946/705 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread (gluten free)	<b>12</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>14</b> Pasta (sin gluten) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread (gluten free)	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3001/718 GT: 27 GS: 9 HC: 92 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
<b>18</b> Macarrones (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 3025/724 GT: 23 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>				<p><b>1</b></p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3114/745 GT: 25 GS: 2 HC: 104 AZ: 37 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup (without egg) Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of carrot &amp; butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>VE: 3058/732 GT: 21 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1</p>
<p><b>11</b></p> <p>Arroz con pollo Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Grilled lean with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2919/698 GT: 23 GS: 7 HC: 90 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (without egg) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz frito con salsa de soja Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Fried rice with soy sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin huevo) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 2892/692 GT: 16 GS: 3 HC: 103 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Coditos gratinados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3228/772 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 40 PROT: 44 SAL: 1
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 3116/745 GT: 21 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot and corn salad Yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and bread	<b>14</b> Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2921/699 GT: 21 GS: 7 HC: 91 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2939/703 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0



MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS, SIN CERDO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1 Coditos gratinados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3228/772 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 40 PROT: 44 SAL: 1
4 Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	6 Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Crema de zanahoria y calabaza Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of carrot & butternut squash Grilled turkey with french fries Fruit and wholemeal bread	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 3046/729 GT: 21 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
11 Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken French omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	13 Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas de ternera en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Beef meatballs with gravy with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	14 Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	15 Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2816/674 GT: 19 GS: 6 HC: 89 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
18 Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread	19 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled turkey with potatoes Fruit and wholemeal bread	20 Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	21 JORNADA MEXICANA Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and wholemeal bread	22 SEMANA SANTA	VE: 2879/689 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
25 SEMANA SANTA	26 SEMANA SANTA	27 SEMANA SANTA	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN CERDO, SIN TERNERA, SIN TOMATE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>				<p><b>1</b></p> <p>Coditos salteados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3186/762 GT: 16 GS: 1 HC: 125 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>4</b></p> <p>Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of carrot &amp; butternut squash Grilled turkey with french fries Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>VE: 3046/729 GT: 21 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p><b>11</b></p> <p>Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken French omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrones salteados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Sautéed macaroni Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2716/650 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones (integrales) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled turkey with potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 2693/644 GT: 16 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS, SIN CERDO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				<b>1</b> Coditos gratinados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3228/772 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 40 PROT: 44 SAL: 1
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Grilled turkey with french fries Fruit and bread	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 3067/734 GT: 20 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken French omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas de ternera en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Beef meatballs with gravy with roasted potatoes Fruit and bread	<b>14</b> Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2826/676 GT: 19 GS: 6 HC: 89 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with potatoes Fruit and bread	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2904/695 GT: 18 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS, SIN TOMATE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				<b>1</b> Coditos salteados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3186/762 GT: 16 GS: 1 HC: 125 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 2
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Grilled lean with french fries Fruit and bread	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Delicias de bacalao con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Cod delights with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 3124/747 GT: 22 GS: 4 HC: 102 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs with roasted potatoes Fruit and bread	<b>14</b> Macarrones salteados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Sautéed macaroni Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2914/697 GT: 20 GS: 6 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread	<b>21</b> JORNADA MEXICANA Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread	<b>22</b> SEMANA SANTA	VE: 2753/659 GT: 15 GS: 3 HC: 97 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
<b>25</b> SEMANA SANTA	<b>26</b> SEMANA SANTA	<b>27</b> SEMANA SANTA	<b>28</b> SEMANA SANTA	<b>29</b> SEMANA SANTA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0



MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, SIN LECHE, SIN FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				<p><b>1</b> Pasta (sin huevo) con tomate Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2955/707 GT: 15 GS: 1 HC: 114 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>4</b> Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Pasta soup (without egg) Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Special desserts and bread</p>	<p><b>5</b> Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p><b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p><b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>VE: 2990/715 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 1</p>
<p><b>11</b> Arroz con pollo Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Postre especial y pan Rice with chicken Grilled lean with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Special desserts and bread</p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>14</b> Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p><b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2923/699 GT: 20 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p><b>18</b> Macarrones (sin huevo) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Macaroni (without egg) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Special desserts and bread</p>	<p><b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Fried rice with soy sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p><b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pasta (sin huevo) Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p><b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 2993/716 GT: 16 GS: 3 HC: 108 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Coditos gratinados Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled lean with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3140/751 GT: 19 GS: 6 HC: 94 AZ: 40 PROT: 37 SAL: 1
4 Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread	6 Paella de pollo Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and wholemeal bread	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de ternera con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Beef steak with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 2834/678 GT: 15 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 1
11 Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	13 Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	14 Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	15 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2879/689 GT: 20 GS: 7 HC: 91 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1
18 Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Beef steak with lettuce & carrot Yoghurt and bread	19 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread	20 Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	21 JORNADA MEXICANA Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and wholemeal bread	22 SEMANA SANTA	VE: 2892/692 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
25 SEMANA SANTA	26 SEMANA SANTA	27 SEMANA SANTA	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN LACTOSA, SIN CERDO, SIN VACA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>				<p><b>1</b> Coditos con salsa de tomate Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3234/774 GT: 18 GS: 3 HC: 118 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p><b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Soy yoghurt and bread</p>	<p><b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p><b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of carrot &amp; butternut squash Grilled turkey with french fries Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>VE: 2887/691 GT: 17 GS: 2 HC: 99 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p><b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur de soja y pan Rice with chicken French omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Soy yoghurt and bread</p>	<p><b>12</b> Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Fruit and bread</p>	<p><b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>14</b> Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Chicken breast with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p><b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2629/629 GT: 13 GS: 2 HC: 94 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Soy yoghurt and bread</p>	<p><b>19</b> Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled turkey with potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p><b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p><b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 2733/654 GT: 16 GS: 2 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Coditos con salsa de tomate Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3234/774 GT: 18 GS: 3 HC: 118 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 1
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 2936/702 GT: 17 GS: 3 HC: 99 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur de soja y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Soy yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Chicken breast with sautéed carrots Special desserts and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2858/684 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Fried rice with soy sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2769/662 GT: 16 GS: 2 HC: 97 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0



MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN LEGUMBRES, SIN PESCADO BLANCO, SIN FS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				<p>1 Coditos gratinados Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled lean with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3140/751 GT: 19 GS: 6 HC: 94 AZ: 40 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>4 Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>	<p>5 Crema de verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>6 Paella de pollo Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>7 Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread</p>	<p>8 Patatas estofadas Filete de ternera con brócoli salteado Fruta y pan Stewed potatoes Beef steak with sautéed broccoli Fruit and bread</p>	<p>VE: 2666/638 GT: 16 GS: 3 HC: 88 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>11 Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread</p>	<p>12 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread</p>	<p>13 Verduras salteadas Albóndigas caseras con patatas panaderas Fruta (eco.) y pan Stir fry vegetables Homemade meatballs with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>14 Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread</p>	<p>15 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2677/641 GT: 18 GS: 6 HC: 83 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>18 Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Andalusian style horse mackerel loins with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread</p>	<p>19 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20 Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread</p>	<p>21 <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Fruta y pan Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with salad Fruit and bread</p>	<p>22 <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 2861/684 GT: 22 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>25 <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>26 <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>27 <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>28 <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>29 <b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Coditos gratinados Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3228/772 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 40 PROT: 44 SAL: 1
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>6</b> Paella de pollo Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 2852/682 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Rice with chicken Ham omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas panaderas Fruta (eco.) y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Chicken breast with sautéed carrots Panna Cotta and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2911/696 GT: 21 GS: 7 HC: 91 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled hake with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2830/677 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Coditos gratinados Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Stewed beans with vegetables with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3511/840 GT: 11 GS: 2 HC: 137 AZ: 45 PROT: 38 SAL: 1
<b>4</b> Sopa de lluvia Garbanzos estofados con verduras con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta soup Stewed chickpeas with vegetables with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>6</b> Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Sautéed peas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot & butternut squash French omelette with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Ensalada completa con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Chef salad with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 2799/670 GT: 14 GS: 2 HC: 113 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con <b>ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz</b> Yogur y pan Rice with tomato sauce French omelette with <b>lettuce, carrot (eco.) and corn salad</b> Yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan Vegetables soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta (eco.) y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with carrot & zucchini squash French omelette with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Macarrones gratinados Guisantes salteados con zanahorias salteadas Panna Cotta y pan Macaroni au gratin Sautéed peas with sautéed carrots Panna Cotta and bread	<b>15</b> Crema de verduras Lentejas estofadas con verduras con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Lentils with vegetables with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2795/669 GT: 13 GS: 3 HC: 109 AZ: 29 PROT: 28 SAL: 1
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) French omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Ensalada completa con patatas Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Chef salad with potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>20</b> Arroz frito con salsa de soja Gratén de huevos Fruta y pan Fried rice with soy sauce Eggs au gratin Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Garbanzos salteados con menestra de verduras salteadas Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Sautéed chickpeas with vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2781/665 GT: 16 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 28 SAL: 1
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2024

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				<b>1</b> Coditos con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2857/684 GT: 14 GS: 3 HC: 107 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
<b>4</b> Sopa de lluvia Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Pasta soup Rosemary grilled chicken with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>6</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza Magro con tomate con patatas asadas Fruta y <b>pan integral</b> Cream of carrot & butternut squash Pork steak with tomatoes with roasted potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>8</b> Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Baked sole fillet with sautéed broccoli Fruit and bread	VE: 2741/656 GT: 13 GS: 2 HC: 97 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
<b>11</b> Arroz con pollo Tortilla francesa de jamón york con <b>ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz</b> Yogur desnatado y pan Rice with chicken Ham omelette with <b>lettuce, carrot (eco.) and corn salad</b> Low-fat yoghurt and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>13</b> Judías verdes salteadas con zanahoria y calabacín Albóndigas en salsa con patatas Fruta (eco.) y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Meatballs in gravy with potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>14</b> Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Chicken breast with sautéed carrots Special desserts and bread	<b>15</b> Crema de verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2839/679 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
<b>18</b> Macarrones (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Macaroni (whole grain) with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Grilled horse mackerel loins with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with sautéed vegetables Fruit and bread	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y <b>pan integral</b> Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with vegetable stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>22</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 2812/673 GT: 15 GS: 2 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>25</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>26</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>27</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b>	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0