

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2906/695 GT: 18 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3083/738 GT: 23 GS: 6 HC: 101 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>Pacarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2981/713 GT: 17 GS: 2 HC: 110 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan integral Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2670/639 GT: 20 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Low-fat yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>5</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed rice Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Star pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2620/627 GT: 19 GS: 5 HC: 84 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas con arroz salteado Yogur desnatado y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with sautéed rice Low-fat yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>11</p> <p>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>12</p> <p>Arroz salteado Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Sautéed rice French omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Grilled haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2846/681 GT: 24 GS: 7 HC: 91 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>19</p> <p>Pasta (sin gluten) salteada Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>20</p> <p>Arroz salteado Magro a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Sautéed rice Grilled lean with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2860/684 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas asadas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Homemade hamburger with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados Yogur desnatado y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled hake with sautéed peas Low-fat yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>26</p> <p>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>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin gluten) salteada Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2544/609 GT: 20 GS: 5 HC: 86 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz salteado Lacón al horno con salteado de verduras Yogur desnatado y pan (sin gluten) Sautéed rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread (gluten free)</p>				<p>SIN GLUTEN, BAJA EN CALORÍAS, Y SIN TOMATE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3097/741 GT: 24 GS: 7 HC: 97 AZ: 11 PROT: 33 SAL: 4</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Star pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2737/655 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>11</p> <p>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>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Grilled haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2929/701 GT: 24 GS: 7 HC: 96 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Salmón al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked salmon with ratatouille Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3016/721 GT: 20 GS: 5 HC: 104 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Homemade hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled hake with sautéed peas Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>26</p> <p>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>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2754/659 GT: 23 GS: 6 HC: 91 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>				<p>SIN GLUTEN, LACTOSA, NI SOJA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3561/852 GT: 27 GS: 7 HC: 127 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Star pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2646/633 GT: 19 GS: 5 HC: 86 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>11</p> <p>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)</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Grilled haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3066/733 GT: 28 GS: 8 HC: 95 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Salmón al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked salmon with ratatouille Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3016/721 GT: 20 GS: 5 HC: 104 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Homemade hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados Yogur y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled hake with sautéed peas Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>26</p> <p>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)</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2756/659 GT: 24 GS: 6 HC: 88 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3444/824 GT: 31 GS: 10 HC: 105 AZ: 11 PROT: 34 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) Star pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2737/655 GT: 22 GS: 7 HC: 80 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>11</p> <p>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)</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Grilled haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3117/746 GT: 31 GS: 9 HC: 89 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Salmón al horno con pisto Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked salmon with ratatouille Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3020/723 GT: 25 GS: 7 HC: 89 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Homemade hamburger with french fries Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados Yogur y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled hake with sautéed peas Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>26</p> <p>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)</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2867/686 GT: 28 GS: 8 HC: 82 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)</p>				<p>SIN GLUTEN NI FRUTA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3444/824 GT: 31 GS: 10 HC: 105 AZ: 11 PROT: 34 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	6 Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Star pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	VE: 2737/655 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	11 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)	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Grilled haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)	14 JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free)	VE: 2929/701 GT: 24 GS: 7 HC: 96 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 1
17 Sopa de picadillo (sin gluten) Salmón al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked salmon with ratatouille Fruit and bread (gluten free)	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	19 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	20 Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	21 Patatas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3016/721 GT: 20 GS: 5 HC: 104 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Homemade hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled hake with sautéed peas Fruit and bread (gluten free)	26 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)	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	28 Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2754/659 GT: 23 GS: 6 HC: 91 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2
31 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)				NO YOGUR Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3561/852 GT: 27 GS: 7 HC: 127 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2745/657 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Soy yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2912/697 GT: 20 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2859/684 GT: 13 GS: 2 HC: 109 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur de soja y pan integral Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Soy yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2633/630 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur de soja y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3123/747 GT: 21 GS: 5 HC: 99 AZ: 7 PROT: 34 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2873/687 GT: 14 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre especial y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2926/700 GT: 19 GS: 5 HC: 98 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con pisto Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled tenderloin with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate y albahaca Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato and basil sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2960/708 GT: 13 GS: 2 HC: 111 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con guisantes salteados Postre especial y pan Pork & potato stew Grilled turkey with sautéed peas Special desserts and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2615/626 GT: 17 GS: 4 HC: 91 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Special desserts and bread</p>				<p>SIN HUEVO, PLV, FRUTOS SECOS, PESCADO, MARISCO, SÉSAMO, NI KIWI Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3681/881 GT: 27 GS: 7 HC: 124 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2865/685 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre especial y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2882/690 GT: 19 GS: 5 HC: 98 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Salmón al horno con pisto Fruta y pan Pasta soup (without egg) Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate y albahaca Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato and basil sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2893/692 GT: 11 GS: 1 HC: 111 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Postre especial y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Special desserts and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2638/631 GT: 17 GS: 4 HC: 91 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Special desserts and bread</p>				<p>SIN HUEVO, PLV, FRUTOS SECOS, SÉSAMO, NI FRUTA CON PIEL Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3681/881 GT: 27 GS: 7 HC: 124 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	7 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2782/666 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	12 Risotto de setas y calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread	14 JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 2969/710 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
17 Sopa de pasta (sin huevo) Salmón al horno con pisto Fruta y pan Pasta soup (without egg) Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	19 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate y albahaca Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato and basil sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	21 Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2873/687 GT: 12 GS: 1 HC: 110 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan integral Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread	26 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	28 Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2583/618 GT: 18 GS: 4 HC: 88 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 1
31 Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2807/672 GT: 15 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</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>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2989/715 GT: 20 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Salmón al horno con pisto Fruta y pan Pasta soup (without egg) Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate y albahaca Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato and basil sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2893/692 GT: 11 GS: 1 HC: 111 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>26</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>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2603/623 GT: 17 GS: 4 HC: 89 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2931/701 GT: 17 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3103/742 GT: 23 GS: 6 HC: 102 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3001/718 GT: 16 GS: 2 HC: 111 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2690/644 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>SIN CACAHUETE NI KIWI Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2912/697 GT: 17 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3031/725 GT: 24 GS: 6 HC: 98 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3001/718 GT: 16 GS: 2 HC: 111 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2690/644 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>SIN FRUTOS SECOS NI SÉSAMO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3377/808 GT: 26 GS: 8 HC: 107 AZ: 12 PROT: 36 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2700/646 GT: 13 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Sautéed green beans Grilled haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3007/719 GT: 23 GS: 6 HC: 98 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con ensalada Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with salad Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Magro a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Grilled lean with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2749/658 GT: 14 GS: 2 HC: 100 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Verduras salteadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stir fry vegetables Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2354/563 GT: 15 GS: 4 HC: 80 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>SIN FRUTOS SECOS, BAJO EN HIDRATOS DE CARBONO, Y SIN PLÁTANO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2931/701 GT: 17 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread	14 JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 3103/742 GT: 23 GS: 6 HC: 102 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1
17 Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread	19 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread	21 Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 3001/718 GT: 16 GS: 2 HC: 111 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	28 Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2690/644 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1
31 Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Sautéed rice Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2871/687 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3056/731 GT: 24 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones salteados Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Sautéed macaroni Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz salteado Magro a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Sautéed rice Grilled lean with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3037/726 GT: 17 GS: 3 HC: 110 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines salteados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed tagliatelle Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>VE: 2668/638 GT: 20 GS: 4 HC: 88 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>SIN FRUTOS SECOS NI TOMATE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2906/695 GT: 18 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas caseras con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Homemade meatballs with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Verduras salteadas Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Stir fry vegetables Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3093/740 GT: 24 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2981/713 GT: 17 GS: 2 HC: 110 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Stir fry vegetables Homemade hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan integral Pork & potato stew Grilled hake with sautéed carrots Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2624/628 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>SIN HABAS VERDES NI GUISANTES Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2678/641 GT: 12 GS: 3 HC: 96 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	12 Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread	14 JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 3083/738 GT: 23 GS: 6 HC: 101 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1
17 Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	19 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	21 Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2859/684 GT: 13 GS: 2 HC: 109 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la plancha con guisantes salteados Yogur y pan integral Pork & potato stew Grilled hake with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	28 Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2640/632 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
31 Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2686/643 GT: 13 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	12 Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread	14 JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 3127/748 GT: 24 GS: 7 HC: 100 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1
17 Sopa de picadillo Lomo a la plancha con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled tenderloin with ratatouille Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	19 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	21 Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2926/700 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con guisantes salteados Yogur y pan integral Pork & potato stew Grilled turkey with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	28 Tallarines con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2595/621 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 1
31 Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2686/643 GT: 13 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3127/748 GT: 24 GS: 7 HC: 100 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Lomo a la plancha con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled tenderloin with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2926/700 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con guisantes salteados Yogur y pan integral Pork & potato stew Grilled turkey with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2595/621 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2745/657 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Soy yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2912/697 GT: 20 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2859/684 GT: 13 GS: 2 HC: 109 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur de soja y pan integral Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Soy yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2633/630 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur de soja y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3123/747 GT: 21 GS: 5 HC: 99 AZ: 7 PROT: 34 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2603/623 GT: 11 GS: 2 HC: 97 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas de ternera con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Beef meatballs with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread	12 Risotto de setas y calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto Cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread	14 JORNADA HINDÚ Dahl de lentejas hindú Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Indian Lentil Dahl Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 2953/707 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
17 Sopa de pasta Salmón al horno con pisto Fruta y pan Pasta soup Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	19 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	21 Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2940/703 GT: 16 GS: 2 HC: 110 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 1
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Beef hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan integral Stewed potatoes with vegetables Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	27 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	28 Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2732/654 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
31 Arroz al curry Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Chicken breast with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2655/635 GT: 12 GS: 4 HC: 92 AZ: 12 PROT: 38 SAL: 1

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2488/595 GT: 13 GS: 3 HC: 86 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas caseras con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Homemade meatballs with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pasta soup Beef steak with salad Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2907/695 GT: 22 GS: 6 HC: 92 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables cream Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2785/666 GT: 15 GS: 2 HC: 100 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Stir fry vegetables Homemade hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Pork & potato stew Grilled turkey with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pasta soup Beef steak with salad Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2458/588 GT: 16 GS: 3 HC: 84 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz al curry Lomo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Grilled tenderloin with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>				<p>SIN LEGUMBRES, PESCADO BLANCO, NI FRUTOS SECOS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 2982/713 GT: 22 GS: 8 HC: 92 AZ: 12 PROT: 35 SAL: 1</p>

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Vegetables cream Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	7 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2682/642 GT: 19 GS: 3 HC: 90 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
10 Crema de calabacín Albóndigas caseras con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Homemade meatballs with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada Fruta y pan integral Pasta soup Beef steak with salad Fruit and wholemeal bread	12 Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Verduras salteadas Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Stir fry vegetables Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread	14 JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 2843/680 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1
17 Sopa de picadillo Salmón al horno con pisto Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with ratatouille Fruit and bread	18 Crema de verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Vegetables cream Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	19 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Lean stew in hunting sauce (potato, onion and carrot) with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	21 Patatas estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2837/679 GT: 18 GS: 2 HC: 101 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 2
24 Verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Stir fry vegetables Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan integral Pork & potato stew Grilled hake with sautéed carrots Yoghurt and wholemeal bread	26 Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pasta soup Beef steak with salad Fruit and bread	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	28 Tallarines con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2432/582 GT: 17 GS: 3 HC: 82 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
31 Arroz al curry Lomo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Grilled tenderloin with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2982/713 GT: 22 GS: 8 HC: 92 AZ: 12 PROT: 35 SAL: 1

MES: Marzo 2025

INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Stewed organic lentils with vegetables Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz salteado Filete de merluza con crujiente de pan con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Sautéed rice Hake fillet with crusty bread with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Sopa de estrellas Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2846/681 GT: 17 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
10 Crema de calabacín Albóndigas con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with sautéed rice Yoghurt and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	12 Risotto de setas y calabaza Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mushroom and pumpkin risotto York and cheese omelette with lettuce & olives Fruit and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Andalusian style haddock with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread	14 JORNADA HINDÚ Crema de verduras Pollo al curry de Madras con arroz salteado Postre especial y pan Vegetables cream Madras Chicken Curry with sautéed rice Special desserts and bread	VE: 3036/726 GT: 24 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 1
17 Sopa de picadillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary chicken fillet with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread	19 Macarrones salteados Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Sautéed macaroni Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	20 Arroz salteado Magro a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral Sautéed rice Grilled lean with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	21 Lentejas a la jardinera Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Squid strips with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3016/722 GT: 18 GS: 3 HC: 109 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1
24 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Sautéed minestrone Baked hamburger with french fries Fruit and bread	25 Patatas estofadas con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan integral Pork & potato stew Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Crema de calabaza Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted loin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	28 Tallarines salteados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed tagliatelle Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2648/633 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1
31 Arroz al curry Lacón al horno con salteado de verduras Yogur y pan Curry rice Baked lacón pork with sautéed vegetables Yoghurt and bread				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3177/760 GT: 23 GS: 8 HC: 102 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 3