

MES: Marzo 2023

PRINCESA SOFIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**6**  
Sopa minestrone  
Pollo asado al romero con patatas asadas  
Yogur desnatado y pan  
Minestrone soup  
Rosemary grilled chicken with roasted potatoes  
Low-fat yoghurt and bread  
VE:2.140/512 GT:10 GS:2 HC:60 AZ:11 PROT:45 SAL:2

**7**  
Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread  
VE:3.004/719 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:30 PROT:30 SAL:2

**8**  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza con mojo rojo con salteado de verduras  
Fruta y pan integral  
Rice with tomato sauce  
Hake with red mojo with sautéed vegetables  
Fruit and wholemeal bread  
VE:3.081/737 GT:16 GS:2 HC:119 AZ:26 PROT:35 SAL:3

**9**  
**JORNADA DE LA TIERRA**  
Crema de zanahoria y calabaza  
Macarrones con salsa boloñesa de soja  
Fruta y pan  
Cream of carrot & butternut squash  
Macaroni with say bolognese sauce  
Fruit and bread  
VE:3.240/775 GT:11 GS:1 HC:142 AZ:29 PROT:31 SAL:1

**10**  
Patatas estofadas con magro  
Filete de lenguadina a la plancha con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Pork & potato stew  
Grilled yellowfin sole with sautéed mushrooms  
Fruit and bread  
VE:2.550/610 GT:10 GS:2 HC:88 AZ:25 PROT:37 SAL:1

**13**  
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Albóndigas en salsa con arroz salteado  
Yogur desnatado y pan  
Braised green beans, carrots & potatoes  
Meatballs in gravy with sautéed rice  
Low-fat yoghurt and bread  
VE:3.060/732 GT:25 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:34 SAL:3

**14**  
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)  
Guiso de patata y magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento)  
Fruta y pan integral  
Chickpea stew with spinach (carrot, potato, onion, rice)  
Potato and pork loin stew with tomato (potato, pork loin, tomato, onion, pepper)  
Fruit and wholemeal bread  
VE:2.859/684 GT:15 GS:1 HC:111 AZ:31 PROT:32 SAL:3

**15**  
Macarrones (integrales) con salsa de tomate  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan integral  
Macaroni (whole grain) with tomato sauce  
Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and wholemeal bread  
VE:2.579/617 GT:10 GS:1 HC:108 AZ:27 PROT:30 SAL:1

**16**  
Lentejas estofadas con verduras  
Pollo al chilindrón con salteado de verduras  
Fruta y pan  
Stewed lentils  
Chicken in "chilindron" gravy with sautéed vegetables  
Fruit and bread  
VE:3.224/771 GT:14 GS:3 HC:146 AZ:28 PROT:51 SAL:2

**17**  
Arroz con salsa de tomate  
Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Baked hake medallion with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread  
VE:3.131/749 GT:20 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:30 SAL:1

**20**  
**FESTIVO**

**21**  
Arroz a banda  
Huevos con tomate  
Yogur desnatado y pan  
"A banda" rice  
Eggs with tomato  
Low-fat yoghurt and bread  
VE:2.800/670 GT:13 GS:3 HC:93 AZ:11 PROT:41 SAL:1

**22**  
Alubias estofadas con verduras  
Lacón a la gallega  
Fruta y pan integral  
Braised beans with vegetables  
Lacón pork shoulder with potatoes  
Fruit and wholemeal bread  
VE:3.184/762 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:44 SAL:3

**23**  
**JORNADA MADRILEÑA**  
Sopa de menudillos  
Abadejo al horno con ensalada  
Postre especial y pan  
Giblet soup  
Baked haddock with salad  
Special desserts and bread  
VE:2.139/512 GT:14 GS:3 HC:70 AZ:23 PROT:36 SAL:3

**24**  
Espirales con tomate y albahaca  
Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa  
Fruta y pan  
Spirals with tomato and basil  
Chicken breast in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad  
Fruit and bread  
VE:3.219/770 GT:13 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:46 SAL:1

**27**  
Crema de verduras  
Estofado de pavo con arroz salteado  
Yogur desnatado y pan  
Vegetables cream  
Turkey stew with sautéed rice  
Low-fat yoghurt and bread  
VE:2.617/626 GT:14 GS:3 HC:87 AZ:14 PROT:36 SAL:2

**28**  
Sopa de cocido  
Cocido completo (sin chorizo)  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)  
Fruit and bread  
VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

**29**  
Paella de pollo  
Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral  
Chicken paella  
Hake with lemon with lettuce & tomatoes  
Fruit and wholemeal bread  
VE:3.976/951 GT:34 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:48 SAL:2

**30**  
Lentejas a la jardinera  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Vegetables lentils  
French omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread  
VE:2.545/609 GT:9 GS:0 HC:107 AZ:25 PROT:22 SAL:1

**31**  
**FESTIVO**