

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 (sin huevo)  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Yogur y pan  
Minestrone soup (without egg)  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Yoghurt and bread

VE:2.604/623 GT:22 GS:6 HC:63 AZ:10 PROT:43 SAL:2

7 Alubias estofadas con verduras  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Grilled lean with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:2.987/715 GT:18 GS:4 HC:102 AZ:29 PROT:41 SAL:1

13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Albóndigas en salsa con arroz salteado  
Yogur y pan  
Braised green beans, carrots & potatoes  
Meatballs in gravy with sautéed rice  
Yoghurt and bread

VE:3.168/758 GT:29 GS:12 HC:89 AZ:16 PROT:32 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

20 **FESTIVO**

21 Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada  
Yogur y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled turkey with salad  
Yoghurt and bread

VE:2.579/617 GT:11 GS:3 HC:98 AZ:13 PROT:32 SAL:1

27 Crema de verduras  
Estofado de pavo con arroz salteado  
Yogur y pan  
Vegetables cream  
Turkey stew with sautéed rice  
Yoghurt and bread

VE:2.725/652 GT:18 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:34 SAL:2

28 Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

1 Crema de calabacín  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
Zucchini cream  
Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.429/581 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:28 PROT:28 SAL:2

8 Arroz a la milanesa  
Filete de merluza con mojo rojo con salteado de verduras  
Fruta y pan integral  
Milanese rice  
Hake with red mojo with sautéed vegetables  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.125/748 GT:17 GS:3 HC:118 AZ:27 PROT:36 SAL:3

15 Pasta (sin huevo) con tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan integral  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.462/589 GT:7 GS:0 HC:106 AZ:28 PROT:32 SAL:2

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

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

2 Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1

9 **JORNADA DE LA TIERRA**  
Crema de zanahoria y calabaza  
Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa de soja  
Fruta y pan  
Cream of carrot & butternut squash  
Pasta (without egg) with say bolognese sauce  
Fruit and bread

VE:3.210/768 GT:20 GS:2 HC:123 AZ:39 PROT:26 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

23 Sopa de pasta (sin huevo)  
Filete de abadejo en tempura  
Postre especial y pan  
Pasta soup (without egg)  
Haddock fillet in tempura  
Special desserts and bread

VE:2.360/565 GT:16 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:36 SAL:3

30 Lentejas a la jardinera  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Vegetables lentils  
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:2.599/622 GT:6 GS:0 HC:107 AZ:24 PROT:34 SAL:1

3 Arroz a la napolitana  
Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.173/759 GT:16 GS:1 HC:127 AZ:25 PROT:37 SAL:1

10 Patatas estofadas con magro  
Delicias de bacalao con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Pork & potato stew  
Cod delights with sautéed mushrooms  
Fruit and bread

VE:3.294/788 GT:27 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:26 SAL:1

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

24 Pasta (sin huevo) con tomate  
Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Chicken breast in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad  
Fruit and bread

VE:3.014/721 GT:13 GS:2 HC:105 AZ:24 PROT:45 SAL:1

31 **FESTIVO**