

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 fritas  
Yogur de soja y pan  
Minestrone soup  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Soy yoghurt and bread

VE:2.495/597 GT:20 GS:3 HC:57 AZ:5 PROT:44 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 de soja y pan  
Braised green beans, carrots & potatoes  
Meatballs in gravy with sautéed rice  
Soy yoghurt and bread

VE:3.114/745 GT:27 GS:9 HC:86 AZ:10 PROT:33 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 empanada con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Breaded hake medallion with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.833/917 GT:33 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:32 SAL:1

20 **FESTIVO**

21 Arroz con salsa de tomate  
Huevos con tomate  
Yogur de soja y pan  
Rice with tomato sauce  
Eggs with tomato  
Soy yoghurt and bread

VE:2.805/671 GT:17 GS:3 HC:95 AZ:5 PROT:31 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  
Filete de abadejo en tempura  
Postre especial y pan  
Giblet soup  
Haddock fillet in tempura  
Special desserts and bread

VE:2.432/582 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:38 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 de soja y pan  
Vegetables cream  
Turkey stew with sautéed rice  
Soy yoghurt and bread

VE:2.671/639 GT:16 GS:3 HC:84 AZ:8 PROT:35 SAL:2

28 Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 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 de patatas con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Vegetables lentils  
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:3.101/742 GT:18 GS:0 HC:126 AZ:24 PROT:17 SAL:2

31 **FESTIVO**