

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 y pan  
Minestrone soup  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Yoghurt and bread

VE:2.550/610 GT:22 GS:6 HC:60 AZ:11 PROT:43 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

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 Garbanzos con espinacas  
Guiso de patata y magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento)  
Fruta y pan integral  
Stew with spinach  
Potato and pork loin stew with tomato (potato, pork loin, tomato, onion, pepper)  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.233/773 GT:21 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:35 SAL:3

20 **FESTIVO**

21 Arroz con salsa de tomate  
Gratén de huevos con tomate  
Yogur y pan  
Rice with tomato sauce  
Eggs au gratin with tomato  
Yoghurt and bread

VE:3.327/796 GT:26 GS:8 HC:106 AZ:10 PROT:33 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  
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

1 Crema de calabacín  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
Zucchini cream  
Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.826/676 GT:28 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:17 SAL:2

8 Arroz a la milanesa  
Pavo a la plancha con salteado de verduras  
Fruta y pan integral  
Milanese rice  
Grilled turkey with sautéed vegetables  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.916/698 GT:13 GS:2 HC:120 AZ:30 PROT:32 SAL:2

15 Macarrones (integrales) con salsa de quesos  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan integral  
Macaroni (whole grain) with cheese sauce  
Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.608/624 GT:12 GS:2 HC:104 AZ:27 PROT:31 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  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral  
Chicken paella  
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.344/800 GT:20 GS:5 HC:114 AZ:25 PROT:46 SAL:2

2 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

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

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 **JORNADA MADRILEÑA**  
Sopa de menudillos  
Magro a la plancha con ensalada  
Postre especial y pan  
Giblet soup  
Grilled lean with salad  
Special desserts and bread

VE:2.381/570 GT:20 GS:6 HC:67 AZ:22 PROT:31 SAL:3

30 Lentejas a la jardinera  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso  
Fruta y pan  
Vegetables lentils  
Spanish omelette with lettuce & cheese  
Fruit and bread

VE:3.226/772 GT:21 GS:2 HC:127 AZ:24 PROT:17 SAL:3

3 Arroz a la napolitana  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.846/681 GT:9 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:37 SAL:1

10 Patatas estofadas con magro  
Filete de ternera con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Pork & potato stew  
Beef steak with sautéed mushrooms  
Fruit and bread

VE:2.445/585 GT:10 GS:2 HC:88 AZ:25 PROT:38 SAL:3

17 Arroz con salsa de tomate  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled lean with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.173/759 GT:21 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:30 SAL:1

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

31 **FESTIVO**