

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2026		STELLA MARIS					
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Salteado de judías verdes Pollo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas Fruta (eco.) y pan Sauteed green beans Rosemary grilled chicken with fresh salad with olives Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.478/593 GT:24 GS:4 HC:71 AZ:21 PROT:22 SAL:1	2 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Macaroni (whole grain) with bolognese sauce Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.544/609 GT:16 GS:4 HC:79 AZ:11 PROT:33 SAL:2	3 Crema casera de calabaza dulce (eco.) Burrito vegetal con arroz salteado Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Burrito vegetal with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.389/811 GT:18 GS:3 HC:131 AZ:35 PROT:30 SAL:2	4 Lentejas con verduras de temporada Albóndigas a la jardinera con patatas asadas Fruta y pan integral Stewed lentils Meatballs with vegetables with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.416/817 GT:24 GS:8 HC:118 AZ:26 PROT:39 SAL:1	5 Arroz a la napolitana Merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.566/853 GT:33 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:29 SAL:1	6 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	
8 Espaguetis al ajillo Huevos revueltos con chorizo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.838/679 GT:16 GS:3 HC:105 AZ:27 PROT:29 SAL:2	9 Crema de zanahoria (eco.) Estofado de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Carrot cream Pork stew with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.130/510 GT:15 GS:5 HC:53 AZ:15 PROT:35 SAL:1	10 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2	11 Paella de pollo tradicional Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral Traditional chicken paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with fresh salad with black olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.698/885 GT:25 GS:3 HC:116 AZ:23 PROT:47 SAL:3	12 Alubias estofadas con verduras Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Soy stew with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.606/863 GT:28 GS:2 HC:126 AZ:30 PROT:33 SAL:1	13 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
15 Lentejas a la riojana Huevos revueltos con atún con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with tuna with fresh salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.357/803 GT:27 GS:5 HC:96 AZ:26 PROT:45 SAL:2	16 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 SAL:1	17 Crema casera de la huerta con picatostes Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Homemade garden cream with croutons Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.699/885 GT:46 GS:7 HC:90 AZ:29 PROT:28 SAL:1	18 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2	19 COMIDA ESPECIAL Nachos con queso cheddar Perrito completo con ketchup Helado Nachos with cheddar cheese Hot dog with the works with ketchup Ice cream (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.855/683 GT:32 GS:13 HC:77 AZ:28 PROT:21 SAL:3	20 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	
22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	26 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy	27 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	
29 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit			Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA,PERA,PLÁTANO Y NARANJA.			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses