

MES: Junio 2026

STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

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

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

VE:3.416/817 GT:24 GS:8 HC:118 AZ:26 PROT:39 SAL:1

5

Arroz a la napolitana
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Neapolitan rice
Basque style haddock with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.461/828 GT:32 GS:3 HC:117 AZ:25 PROT:36 SAL:1

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

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

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

VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2

11

Paella de pollo tradicional
Abadejo al horno con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan integral
Traditional chicken paella
Baked haddock with fresh salad with black olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.343/800 GT:16 GS:3 HC:112 AZ:23 PROT:51 SAL:1

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

VE:3.606/863 GT:28 GS:2 HC:126 AZ:30 PROT:33 SAL:1

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

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

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

VE:3.699/885 GT:46 GS:7 HC:90 AZ:29 PROT:28 SAL:1

18

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Baked lacón pork with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.280/785 GT:24 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:34 SAL:3

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

VE:2.855/683 GT:32 GS:13 HC:77 AZ:28 PROT:21 SAL:3

22

23

24

25

26

29

30

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.