

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2026 STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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.</p>				<p>1 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>2 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>3 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>4 Salteado de arroz con curry de verduras Lacón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Stir-fried rice with vegetable curry Baked lacón pork with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.760/660 GT:19 GS:5 HC:94 AZ:26 PROT:28 SAL:3</p>	<p>5 Alubias estofadas a la riojana Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Rioja style cooked beans Grilled salmon with dill and honey sauce with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.515/841 GT:37 GS:9 HC:74 AZ:12 PROT:50 SAL:2</p>	<p>6 Espaguetis a la boloñesa Huevos revueltos con pavo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Bolognese spaghetti Scrambled eggs with turkey with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.404/575 GT:11 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:32 SAL:2</p>	<p>7 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>8 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas veganas a la jardinera Fruta y pan Courgette cream (eco.) Vegan meatballs with vegetables Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.235/774 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:36 PROT:37 SAL:1</p>	<p>9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>10 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>11 Lentejas con verduras de temporada Pollo tikka Masala con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Stewed lentils Tikka Masada chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:4.035/965 GT:34 GS:7 HC:125 AZ:21 PROT:43 SAL:1</p>	<p>12 Macarrones (integrales) con salsa pesto Filete de merluza con mojo rojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral Macaroni (whole grain) with pesto Hake with red mojo with lettuce and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.071/735 GT:27 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:38 SAL:2</p>	<p>13 Crema de verduras (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Vegetables cream (eco.) Burrito vegetal with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.083/738 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 SAL:1</p>	<p>14 SAN ISIDRO Sopa casera Huevos revueltos con patatas con pisto Fruta y pan integral Homemade soup Screambled eggs with potatoes with ratatouille Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.402/575 GT:15 GS:0 HC:94 AZ:26 PROT:19 SAL:1</p>	<p>15 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>16 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>18 DIA SIN GLUTEN Patatas estofadas Merluza a la bilbaina con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.508/600 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p>19 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos estofados con verduras Fruta (eco.) y pan integral Brown rice with tomato sauce Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.500/837 GT:10 GS:0 HC:153 AZ:27 PROT:36 SAL:2</p>	<p>20 Crema de calabacín con queso Albóndigas de ternera en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Courgette soup with cheese Beef meatballs with gravy with fresh salad with black olives Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.068/734 GT:31 GS:10 HC:86 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p>21 JGG AMERICANA American mac'n cheese Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan integral American mac'n cheese Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and carrot salad Special desserts and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.642/871 GT:28 GS:10 HC:101 AZ:27 PROT:51 SAL:1</p>	<p>22 Salteado de judías verdes Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Sauteed green beans Spanish omelette with courgette with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.587/619 GT:22 GS:3 HC:89 AZ:29 PROT:16 SAL:1</p>	<p>23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>25 Vichyssoise con picatostes Estofado de cerdo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Vichyssoise with croutons Pork stew with fresh salad with olives Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.051/730 GT:24 GS:5 HC:93 AZ:33 PROT:37 SAL:2</p>	<p>26 Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con guisantes salteados Fruta y pan integral Stewed lentils Spanish omelette with sautéed peas Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:18 GS:3 HC:125 AZ:29 PROT:36 SAL:1</p>	<p>27 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Chicken with lemon with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:4.197/1.004 GT:38 GS:5 HC:128 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>28 Empedrado de alubias Estofado de soja con patatas asadas Fruta y pan integral White bean salad Soy stew with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.846/681 GT:18 GS:2 HC:105 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>	<p>29 DIA DE LA VIRGEN Arroz salteado Delicias de bacalao con ensalada fresca con maíz dulce Postre especial y pan Sautéed rice Cod delights with fresh salad with sweetcorn Special desserts and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.827/915 GT:33 GS:4 HC:126 AZ:22 PROT:22 SAL:2</p>	<p>30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>31 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES