

MES: Mayo 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN GLUTEN, BAJO EN CARBOHIDRATOS Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alergenosen disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA,PLÁTANO Y NARANJA.				1
4 Verduras salteadas Lacón al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Baked lacón pork with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.700/646 GT:27 GS:7 HC:80 AZ:30 PROT:25 SAL:4	5 Alubias estofadas a la riojana Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans Grilled salmon with dill and honey sauce with fresh salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.713/888 GT:42 GS:11 HC:79 AZ:13 PROT:49 SAL:2	6 Pasta (sin gluten) boloñesa Huevos revueltos con pavo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Scrambled eggs with turkey with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:2.210/529 GT:16 GS:3 HC:80 AZ:25 PROT:20 SAL:3	7 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	8 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas veganas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Vegan meatballs with vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:3.302/790 GT:32 GS:11 HC:100 AZ:35 PROT:35 SAL:1
11 Lentejas con verduras de temporada Pollo al horno con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed lentils Pollo al horno with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:3.857/923 GT:39 GS:7 HC:117 AZ:21 PROT:32 SAL:3	12 Pasta (sin gluten) con salsa pesto Filete de merluza con mojo rojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with pesto Hake with red mojo with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.738/894 GT:39 GS:9 HC:93 AZ:12 PROT:43 SAL:4	13 Crema de verduras (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream (eco.) Burrito vegetal with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:3.150/754 GT:26 GS:5 HC:107 AZ:33 PROT:26 SAL:2	14 SAN ISIDRO Sopa de pasta (sin gluten) Huevos revueltos con patatas con pisto Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Screambled eggs with potatoes with ratatouille Fruit and bread (gluten free) VE:2.647/633 GT:20 GS:2 HC:99 AZ:26 PROT:21 SAL:1	15 FESTIVO
18 DIA SIN GLUTEN Patatas estofadas Merluza a la bilbaína 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) VE:2.508/600 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:30 SAL:1	19 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos estofados con verduras Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Brown rice with tomato sauce Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:3.698/885 GT:15 GS:2 HC:158 AZ:28 PROT:35 SAL:2	20 Crema de calabacín con queso Albóndigas de ternera en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Courgette soup with cheese Beef meatballs with gravy with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.135/750 GT:36 GS:12 HC:84 AZ:27 PROT:28 SAL:1	21 JJGG AMERICANA Verduras salteadas Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and carrot salad Special desserts and bread (gluten free) VE:2.883/690 GT:29 GS:8 HC:70 AZ:30 PROT:40 SAL:2	22 Salteado de judías verdes Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Spanish omelette with courgette with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:2.653/635 GT:27 GS:5 HC:87 AZ:28 PROT:14 SAL:2
25 Vichyssoise Estofado de cerdo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Vichyssoise Pork stew with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.922/699 GT:25 GS:7 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2	26 Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Spanish omelette with sautéed peas Fruit and bread (gluten free) VE:3.479/832 GT:23 GS:5 HC:130 AZ:29 PROT:35 SAL:1	27 Verduras salteadas Pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Chicken with lemon with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.574/855 GT:46 GS:8 HC:91 AZ:30 PROT:30 SAL:2	28 Empedrado de alubias Estofado de soja con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) White bean salad Soy stew with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.044/728 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:29 PROT:27 SAL:1	29 DIA DE LA VIRGEN Arroz salteado Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Postre especial y pan (sin gluten) Sautéed rice Baked haddock with fresh salad with sweetcorn Special desserts and bread (gluten free) VE:2.899/693 GT:16 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:35 SAL:2