

MES: Mayo 2026

STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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.

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

VE:2.760/660 GT:19 GS:5 HC:94 AZ:26 PROT:28 SAL:3

5

Alubias estofadas a la riojana
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada fresca con aceitunas
Yogur de soja y pan integral
Rioja style cooked beans
Grilled salmon with dill and honey sauce with fresh salad with olives
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:3.460/828 GT:35 GS:6 HC:71 AZ:7 PROT:51 SAL:2

6

Espaguetis con salsa de tomate
Huevos revueltos con pavo con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Spaghetti with tomato sauce
Scrambled eggs with turkey with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:3.139/751 GT:13 GS:1 HC:124 AZ:28 PROT:35 SAL:2

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

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

8

Crema de calabacín (eco.)
Albóndigas veganas a la jardinera
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Vegan meatballs with vegetables
Fruit and bread

VE:3.235/774 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:36 PROT:37 SAL:1

11

Lentejas con verduras de temporada
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta (eco.) y pan
Stewed lentils
Pollo al horno with french fries
Fruit and bread

VE:3.790/907 GT:34 GS:5 HC:119 AZ:22 PROT:34 SAL:3

12

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Filete de merluza con mojo rojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur de soja y pan integral
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Hake with red mojo with lettuce and carrot salad
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.883/690 GT:20 GS:2 HC:81 AZ:6 PROT:39 SAL:2

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

VE:3.083/738 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 SAL:1

14

SAN ISIDRO
Sopa casera
Huevos revueltos con patatas con pisto
Fruta y pan integral
Homemade soup
Scrembled eggs with potatoes with ratatouille
Fruit and wholemeal bread

VE:2.402/575 GT:15 GS:0 HC:94 AZ:26 PROT:19 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 integral
Brown rice with tomato sauce
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:3.500/837 GT:10 GS:0 HC:153 AZ:27 PROT:36 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Albóndigas de ternera en salsa con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan
Zucchini & carrot cream
Beef meatballs with gravy with fresh salad with black olives
Fruit and bread

VE:3.072/735 GT:31 GS:9 HC:86 AZ:28 PROT:29 SAL:1

21

JJGG AMERICANA
Macarrones con salsa de tomate
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Postre especial y pan integral
Macaroni with tomato sauce
Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and carrot salad
Special desserts and wholemeal bread

VE:3.443/824 GT:24 GS:5 HC:100 AZ:31 PROT:54 SAL:2

22

Salteado de judías verdes
Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Sautéed green beans
Spanish omelette with courgette with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.587/619 GT:22 GS:3 HC:89 AZ:29 PROT:16 SAL:1

25

Crema casera de la huerta con picatostes
Estofado de cerdo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Homemade garden cream with croutons
Pork stew with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:2.863/685 GT:25 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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

VE:3.281/785 GT:18 GS:3 HC:125 AZ:29 PROT:36 SAL:1

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

VE:4.197/1.004 GT:38 GS:5 HC:128 AZ:26 PROT:40 SAL:2

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

VE:2.846/681 GT:18 GS:2 HC:105 AZ:28 PROT:28 SAL:1

29

DIA DE LA VIRGEN
Arroz salteado
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Postre especial y pan
Sautéed rice
Andalusian style haddock with fresh salad with sweetcorn
Special desserts and bread

VE:2.903/694 GT:17 GS:3 HC:105 AZ:22 PROT:35 SAL:2