

MES: Octubre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 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	2 Salteado de judías verdes Estofado de soja con verduras Fruta y pan (sin gluten) Sauteed green beans Soy stew with vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:2.336/559 GT:18 GS:3 HC:89 AZ:29 PROT:17 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with sautéed rice Fruit and bread (gluten free) VE:3.338/799 GT:19 GS:6 HC:136 AZ:23 PROT:32 SAL:2	6 Pasta (sin gluten) al ajillo Huevos revueltos con jamón york con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Scrambled eggs with ham with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.615/626 GT:22 GS:8 HC:83 AZ:10 PROT:25 SAL:2	7 Sopa de pasta (sin gluten) Garbanzos estofados Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Stewed chickpeas Fruit and bread (gluten free) VE:2.866/686 GT:11 GS:2 HC:111 AZ:32 PROT:22 SAL:1	8 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:2.631/630 GT:29 GS:6 HC:76 AZ:29 PROT:21 SAL:1	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Cuban-style red bean stew Andalusian style fish (gluten free) with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.859/684 GT:25 GS:4 HC:94 AZ:30 PROT:37 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hotdogs with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.436/822 GT:38 GS:12 HC:93 AZ:9 PROT:29 SAL:3	14 <i>Crema de calabacín (eco.)</i> Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan (sin gluten) <i>Courgette cream (eco.)</i> <i>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)</i> Fruit and bread (gluten free) VE:2.947/705 GT:19 GS:4 HC:109 AZ:33 PROT:26 SAL:2	15 Pasta (sin gluten) pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in tomato sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free) VE:2.131/510 GT:14 GS:3 HC:70 AZ:28 PROT:30 SAL:1	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.222/771 GT:23 GS:4 HC:111 AZ:29 PROT:35 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.285/786 GT:27 GS:7 HC:116 AZ:24 PROT:27 SAL:3	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.455/827 GT:38 GS:10 HC:94 AZ:9 PROT:28 SAL:2	21 Salteado de guisantes con jamón Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas with ham Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.670/639 GT:19 GS:5 HC:90 AZ:31 PROT:28 SAL:2	22 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	23 Patatas guisadas Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes <i>Merluza al horno con ajo y perejil</i> with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.444/585 GT:17 GS:3 HC:88 AZ:26 PROT:27 SAL:4
26 Judías verdes salteadas Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Sauteed green beans Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.749/897 GT:48 GS:14 HC:91 AZ:29 PROT:31 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata y calabacín con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) Vegetables lentils Spanish omelette with courgette with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.710/648 GT:22 GS:7 HC:96 AZ:11 PROT:17 SAL:2	28 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado al romero con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Rosemary grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.246/537 GT:17 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:23 SAL:1	29 <i>Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)</i> Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Fruta y pan (sin gluten) <i>Pumpkin soup (eco.)</i> Pasta (gluten free) with bolognese sauce Fruit and bread (gluten free) VE:2.967/710 GT:28 GS:4 HC:104 AZ:40 PROT:16 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Salmon in orange juice with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.619/866 GT:32 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:31 SAL:2