

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 huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1	2 Salteado de judías verdes Estofado de soja con verduras Fruta y pan Sauteed green beans Soy stew with vegetables Fruit and bread VE:2.269/543 GT:13 GS:1 HC:91 AZ:29 PROT:19 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con arroz salteado Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with sautéed rice Fruit and bread VE:3.272/783 GT:14 GS:4 HC:138 AZ:24 PROT:34 SAL:2	6 Pasta (sin huevo) al ajillo Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan integral Pasta (without egg) with garlic Kasseler with ensalada de zanahoria rallada Yoghurt and wholemeal bread VE:2.262/541 GT:21 GS:5 HC:59 AZ:21 PROT:28 SAL:1	7 Sopa de pasta (sin huevo) Garbanzos estofados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Stewed chickpeas Fruit and bread VE:2.799/670 GT:6 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:24 SAL:1	8 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with fresh lettuce salad with beets Fruit and wholemeal bread VE:2.433/582 GT:24 GS:4 HC:71 AZ:28 PROT:22 SAL:1	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Grilled hotdogs with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:3.238/775 GT:33 GS:10 HC:88 AZ:9 PROT:30 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:2.880/689 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:33 PROT:28 SAL:1	15 Pasta (sin huevo) al pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta y pan integral Pasta (without egg) in tomato sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.753/659 GT:20 GS:2 HC:86 AZ:35 PROT:32 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Estofado de pollo con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Stewed beans with vegetables Chicken stew with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.656/875 GT:19 GS:3 HC:127 AZ:29 PROT:53 SAL:1
19 Lentejas a la jardinera Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.218/770 GT:22 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:29 SAL:3	20 Arroz a la napolitana Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral Napolitan rice Turkey stew with garlic with fresh salad with olives Yoghurt and wholemeal bread VE:2.997/717 GT:19 GS:5 HC:92 AZ:10 PROT:43 SAL:2	21 Salteado de guisantes con jamón Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sauteed peas with ham Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.604/623 GT:14 GS:3 HC:92 AZ:31 PROT:30 SAL:2	22 Sopa casera de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1	23 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Stewed potatoes Hake fillet greek style with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.617/626 GT:16 GS:2 HC:92 AZ:27 PROT:31 SAL:2
26 Judías verdes salteadas Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan Sauteed green beans Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and bread VE:3.683/881 GT:43 GS:12 HC:93 AZ:30 PROT:33 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan integral Vegetables lentils Kasseler with ensalada de zanahoria rallada Yoghurt and wholemeal bread VE:2.265/542 GT:11 GS:4 HC:81 AZ:9 PROT:29 SAL:2	28 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Pasta soup (without egg) Rosemary grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.179/521 GT:12 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:25 SAL:1	29 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Pasta (without egg) with bolognese sauce Fruit and wholemeal bread VE:2.768/662 GT:23 GS:2 HC:99 AZ:39 PROT:17 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Salmon in orange juice with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.552/850 GT:27 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:1