

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.

Sopa casera de fideos
Cocido completo (sin garbanzos)
Fruta y pan integral
Noodle soup
Full course "cocido" stew (without chickpeas)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.088/500 GT:10 GS:3 HC:79 AZ:26 PROT:27 SAL:1

Crema casera de la huerta
Estofado de pavo al ajillo con verduras
Fruta y pan
Homemade garden cream
Turkey stew with garlic with vegetables
Fruit and bread

VE:2.434/582 GT:13 GS:2 HC:81 AZ:32 PROT:37 SAL:2

5

Crema de zanahoria
Lomo a la plancha con arroz salteado
Fruta y pan
Carrot cream
Grilled tenderloin with sautéed rice
Fruit and bread

VE:2.931/701 GT:17 GS:4 HC:104 AZ:30 PROT:31 SAL:1

6

Macarrones (integrales) al ajillo
Huevos revueltos con jamón york con ensalada de zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Garlic macaroni (whole wheat)
Scrambled eggs with ham with ensalada de zanahoria rallada
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.668/638 GT:28 GS:7 HC:66 AZ:12 PROT:30 SAL:2

7

Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo)
Estofado de ternera con verduras
Fruta y pan
Broth with ham bits
Beef stew with vegetables
Fruit and bread

VE:2.545/609 GT:14 GS:4 HC:87 AZ:29 PROT:32 SAL:2

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
Arroz a la napolitana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.189/763 GT:20 GS:2 HC:120 AZ:24 PROT:35 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.)
Estofado de pollo con arroz salteado
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Chicken stew with sautéed rice
Fruit and bread

VE:3.014/721 GT:10 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:40 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.799/670 GT:12 GS:1 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:2

16

Patatas guisadas
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan
Stewed potatoes
Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with black olives
Fruit and bread

VE:2.495/597 GT:14 GS:2 HC:93 AZ:27 PROT:25 SAL:3

19

Patatas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed potatoes
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.714/649 GT:22 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:33 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Yogur y pan integral
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.257/779 GT:33 GS:8 HC:89 AZ:8 PROT:29 SAL:2

21

Crema casera de la huerta
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Homemade garden cream
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.637/631 GT:21 GS:4 HC:88 AZ:30 PROT:24 SAL:2

22

Sopa casera de fideos con pasta integral
Cocido completo (sin garbanzos)
Fruta y pan integral
Noodle soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chickpeas)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.523/604 GT:10 GS:3 HC:101 AZ:26 PROT:31 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

Crema de calabacín y zanahoria
Ragout de ternera con patatas dado
Fruta y pan
Zucchini & carrot cream
Beef ragout sauce with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.348/801 GT:32 GS:6 HC:94 AZ:28 PROT:34 SAL:2

27

Arroz a la napolitana
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Napolitan rice
Spanish omelette with courgette with ensalada de zanahoria rallada
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.751/658 GT:19 GS:5 HC:99 AZ:10 PROT:21 SAL:2

28

Sopa casera de fideos con pasta integral
Pollo asado al romero con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta
Rosemary grilled chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.567/614 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:28 PROT:27 SAL:1

29

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with bolognese sauce
Fruit and wholemeal bread

VE:2.798/669 GT:14 GS:1 HC:118 AZ:29 PROT:22 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