

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.

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
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)
Garbanzos estofados
Fruta y pan
Broth with ham bits
Stewed chickpeas
Fruit and bread

VE:2.809/672 GT:6 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:23 SAL:1

1
Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

2
Salteado de judías verdes
Estofado de soja con verduras
Fruta y pan
Sautéed 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

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
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Lenguadina asada con ajo y perejil con champiñones salteados
Fruta y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Roasted baby sole with garlic and parsley with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.945/705 GT:12 GS:2 HC:114 AZ:30 PROT:37 SAL:1

16
Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with black olives
Fruit and bread

VE:3.155/755 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:30 PROT:37 SAL:2

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
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
Salteado de guisantes con jamón
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed 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 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

23
Patatas guisadas
Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stewed potatoes
Baked haddock with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.337/559 GT:7 GS:1 HC:92 AZ:26 PROT:36 SAL:2

26
Judías verdes salteadas
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan
Sautéed 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
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Vegetables lentils
Spanish omelette with courgette with *ensalada de zanahoria rallada*
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.512/601 GT:17 GS:5 HC:91 AZ:10 PROT:18 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 boloñesa de soja
Fruta y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with soy bolognese
Fruit and wholemeal bread

VE:1.585/379 GT:10 GS:1 HC:66 AZ:27 PROT:9 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