Sin Proteína de la leche

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.			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 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 Macarrones (integrales) al ajillo Huevos revueltos con jamón york con ensalada de zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral Garlic macaroni (whole wheat) Scrambled eggs with ham with *ensalada de zanahoria rallada* Soya yoghurt and wholemeal bread VE:2.614/625 GT:26 GS:4 HC:63 AZ:7 PROT:31 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	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 de soja y pan integral Rice with tomato sauce Grilled hotdogs with fresh salad with sweetcorn Soya yoghurt and wholemeal bread VE:3.183/762 GT:31 GS:7 HC:85 AZ:3 PROT:31 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 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 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.130/749 GT:18 GS:2 HC:112 AZ:29 PROT:38 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 de soja y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Soya yoghurt and wholemeal bread VE:3.202/766 GT:31 GS:5 HC:86 AZ:3 PROT:30 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 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 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 de soja y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with courgette with *ensalada de zanahoria rallada* Soya yoghurt and wholemeal bread VE:2.457/588 GT:15 GS:2 HC:88 AZ:4 PROT:19 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