

MES: Septiembre 2026 STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.	1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
7 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	8 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral Rioja style lentils Spanish omelette with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.999/718 GT:28 GS:8 HC:79 AZ:11 PROT:37 SAL:2	9 Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Grilled chicken with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.913/697 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:45 SAL:1	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Macaroni with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.980/713 GT:7 GS:1 HC:133 AZ:36 PROT:27 SAL:1	12 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
14 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.580/857 GT:40 GS:7 HC:99 AZ:32 PROT:22 SAL:1	15 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.561/613 GT:15 GS:4 HC:89 AZ:9 PROT:28 SAL:2	16 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Estofado tradicional de cerdo con guisantes salteados caseros Fruta y pan Braised white beans with vegetables Traditional pork stew with sautéed peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.904/695 GT:7 GS:1 HC:111 AZ:32 PROT:50 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked haddock with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.761/661 GT:14 GS:1 HC:103 AZ:25 PROT:38 SAL:1	18 Crema casera de la huerta Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan Homemade garden cream Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.187/762 GT:15 GS:1 HC:129 AZ:39 PROT:32 SAL:1	19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
21 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con brócoli salteado Fruta y pan Riojana style potatoes Roast chicken with thyme with sautéed broccoli Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.922/699 GT:14 GS:4 HC:97 AZ:28 PROT:48 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.313/793 GT:26 GS:10 HC:98 AZ:13 PROT:42 SAL:2	23 Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con boloñesa de soja Fruta y pan Carrot cream Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.328/796 GT:15 GS:2 HC:125 AZ:43 PROT:36 SAL:2	24 Arroz a la milanesa Merluza en adobo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Milanese rice Hake in marinade with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.775/903 GT:34 GS:4 HC:115 AZ:24 PROT:214 SAL:2	25 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.241/775 GT:19 GS:2 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:2	26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
28 Arroz a la napolitana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style haddock with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.214/769 GT:20 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:36 SAL:1	29 Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.483/833 GT:52 GS:14 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1	30 Macarrones (integrales) con atún Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tuna Eggs au gratin with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3				