

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

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 Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	5 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
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 Patatas 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 salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 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 Carne con Patatas y Lácteos VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.042/728 GT:11 GS:1 HC:129 AZ:35 PROT:26 SAL:2	12 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.759/899 GT:43 GS:7 HC:102 AZ:33 PROT:25 SAL:1	15 Paella mixta Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Mixed paella Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.657/636 GT:18 GS:5 HC:83 AZ:9 PROT:30 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 Pescado con Verdura y Fruta VE:2.904/695 GT:7 GS:1 HC:111 AZ:32 PROT:50 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.075/736 GT:23 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:40 SAL:2	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 Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.187/762 GT:15 GS:1 HC:129 AZ:39 PROT:32 SAL:1	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	20 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
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 Pasta y Fruta 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 Carne con Verdura y Lácteos VE:3.328/796 GT:15 GS:2 HC:125 AZ:43 PROT:36 SAL:2	24 Arroz a la milanese 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 Carne con Pasta y Fruta 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 Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.241/775 GT:19 GS:2 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:2	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
28 Arroz a la napolitana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Neapolitan rice Andalusian style haddock with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 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 Pescado 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 Carne con Patatas y Fruta VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES