

MES: Septiembre 2026

STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.				
7	8	9	10	11
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 VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur desnatado y pan integral Stewed lentils Spanish omelette with fresh lettuce salad with beets Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:3.001/718 GT:21 GS:3 HC:96 AZ:12 PROT:38 SAL:1	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 VE:2.913/697 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:45 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Baked haddock with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.660/636 GT:13 GS:8 HC:87 AZ:28 PROT:44 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with say bolognese Fruit and bread VE:3.042/728 GT:11 GS:1 HC:129 AZ:35 PROT:26 SAL:2
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas asadas Fruta y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.837/679 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:32 PROT:25 SAL:1	Paella mixta Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Yogur desnatado y pan integral Mixed paella Scrambled eggs with fresh salad with sweetcorn Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.523/604 GT:14 GS:2 HC:82 AZ:9 PROT:33 SAL:2	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 VE:2.904/695 GT:7 GS:1 HC:111 AZ:32 PROT:50 SAL:1	Macarrones (integrales) con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.962/709 GT:19 GS:2 HC:100 AZ:25 PROT:39 SAL:1	Crema casera de la huerta Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan Homemade garden cream Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and bread VE:3.187/762 GT:15 GS:1 HC:129 AZ:39 PROT:32 SAL:1
21	22	23	24	25
Patatas estofadas Pollo asado con tomillo con brócoli salteado Fruta y pan Stewed potatoes Roast chicken with thyme with sautéed broccoli Fruit and bread VE:2.583/618 GT:9 GS:2 HC:92 AZ:26 PROT:46 SAL:2	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:3.075/736 GT:21 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:46 SAL:2	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 VE:3.328/796 GT:15 GS:2 HC:125 AZ:43 PROT:36 SAL:2	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Merluza al horno con ajo y perejil with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.027/724 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:23 PROT:28 SAL:3	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 VE:3.241/775 GT:19 GS:2 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:2
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Napolitan rice Baked haddock with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:3.143/752 GT:13 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:38 SAL:1	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur desnatado y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:3.375/807 GT:48 GS:11 HC:60 AZ:15 PROT:33 SAL:1	Macarrones (integrales) con atún Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tuna Scrambled eggs with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.799/670 GT:22 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:53 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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES