

MES: Septiembre 2026

STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN GLUTEN, BAJO EN CARBOHIDRATOS Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.524/843 GT:30 GS:7 HC:124 AZ:24 PROT:30 SAL:3	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada fresca con lechuga con remolacha Yogur y pan (sin gluten) Rioja style lentils Spanish omelette with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.198/765 GT:33 GS:10 HC:84 AZ:12 PROT:36 SAL:2	Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:2.601/622 GT:17 GS:5 HC:81 AZ:29 PROT:41 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Baked haddock with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.858/684 GT:18 GS:10 HC:92 AZ:28 PROT:43 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Pasta (gluten free) with bolognese sauce Fruit and bread (gluten free) VE:2.905/695 GT:23 GS:4 HC:108 AZ:38 PROT:16 SAL:1
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:3.826/915 GT:48 GS:9 HC:100 AZ:32 PROT:23 SAL:1	Verduras salteadas Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.023/484 GT:22 GS:7 HC:50 AZ:16 PROT:22 SAL:3	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Estofado tradicional de cerdo con guisantes salteados caseros Fruta y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Traditional pork stew with sautéed peas Fruit and bread (gluten free) VE:2.971/711 GT:12 GS:3 HC:109 AZ:31 PROT:48 SAL:1	Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.629/868 GT:31 GS:5 HC:114 AZ:25 PROT:44 SAL:3	Crema casera de la huerta Garbanzos con hortalizas de temporada Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Chickpeas with seasonal vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:3.254/778 GT:20 GS:3 HC:127 AZ:38 PROT:30 SAL:1
21	22	23	24	25
Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) Riojana style potatoes Roast chicken with thyme with sautéed broccoli Fruit and bread (gluten free) VE:2.989/715 GT:19 GS:6 HC:95 AZ:27 PROT:46 SAL:2	Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.074/735 GT:31 GS:12 HC:80 AZ:14 PROT:38 SAL:1	Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) with say bolognese Fruit and bread (gluten free) VE:3.395/812 GT:20 GS:4 HC:123 AZ:42 PROT:34 SAL:2	Arroz a la milanesa Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Merluza al horno con ajo y perejil with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.270/782 GT:25 GS:5 HC:115 AZ:25 PROT:28 SAL:4	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:3.308/791 GT:24 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:43 SAL:2
28	29	30		
Verduras salteadas Abadejo al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Baked haddock with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.475/592 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:32 PROT:31 SAL:2	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.681/881 GT:57 GS:16 HC:65 AZ:15 PROT:30 SAL:1	Pasta (sin gluten) con atún Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tuna Eggs au gratin with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:4.133/989 GT:48 GS:11 HC:121 AZ:26 PROT:60 SAL:5		

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