

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<br>Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Baked lacón pork with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3                                                                       | Lentejas a la riojana<br>Tortilla de patatas con ensalada fresca con lechuga con remolacha<br>Yogur y pan<br>Rioja style lentils<br>Spanish omelette with fresh lettuce salad with beets<br>Yoghurt and bread<br>VE:3.131/749 GT:28 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:38 SAL:1  | Sopa casera de fideos con <b>pasta integral</b><br>Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>Noodle soup with <b>wheat pasta</b><br>Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables<br>Fruit and bread<br>VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1                           | Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro<br>Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce<br>Fruta y pan<br>Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg<br>Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn<br>Fruit and bread<br>VE:2.844/681 GT:16 GS:9 HC:92 AZ:29 PROT:43 SAL:1 | <b>Crema de calabacín (eco.)</b><br>Espaguetis con salsa boloñesa<br>Fruta y pan<br><b>Courgette cream (eco.)</b><br>Espaguetis with bolognese sauce<br>Fruit and bread<br>VE:2.929/701 GT:13 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:22 SAL:2                                                          |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín<br>Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Sauteed green beans with carrot & zucchini squash<br>Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries<br>Fruit and bread<br>VE:3.759/899 GT:43 GS:7 HC:102 AZ:33 PROT:25 SAL:1 | Paella mixta<br>Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce<br>Yogur y pan<br>Mixed paella<br>Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn<br>Yoghurt and bread<br>VE:2.788/667 GT:18 GS:5 HC:90 AZ:11 PROT:31 SAL:1 | Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)<br>Estofado tradicional de cerdo con guisantes salteados caseros<br>Fruta y pan<br>Braised white beans with vegetables<br>Traditional pork stew with sautéed peas<br>Fruit and bread<br>VE:2.904/695 GT:7 GS:1 HC:111 AZ:32 PROT:50 SAL:1 | <b>Macarrones (integrales)</b> con salsa carbonara<br>Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br><b>Macaroni (whole grain)</b> with carbonara sauce<br>Baked salmon with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>VE:3.206/767 GT:23 GS:3 HC:103 AZ:26 PROT:41 SAL:2                                   | Crema casera de la huerta<br>Garbanzos con hortalizas de temporada<br>Fruta y pan<br>Homemade garden cream<br>Chickpeas with seasonal vegetables<br>Fruit and bread<br>VE:3.187/762 GT:15 GS:1 HC:129 AZ:39 PROT:32 SAL:1                                                              |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Patatas a la riojana<br>Pollo asado con tomillo con brócoli salteado<br>Fruta y pan<br>Riojana style potatoes<br>Roast chicken with thyme with sautéed broccoli<br>Fruit and bread<br>VE:2.922/699 GT:14 GS:4 HC:97 AZ:28 PROT:48 SAL:2                                                                                   | Sopa casera de cocido con <b>pasta integral</b><br>Cocido completo<br>Yogur y pan<br>"Cocido" soup with <b>wheat pasta</b><br>Full course "cocido" stew<br>Yoghurt and bread<br>VE:3.445/824 GT:26 GS:10 HC:105 AZ:15 PROT:43 SAL:2                                 | <b>Crema de zanahoria (eco.)</b><br>Estofado de pollo con arroz salteado<br>Fruta y pan<br><b>Carrot cream</b><br>Chicken stew with sautéed rice<br>Fruit and bread<br>VE:3.068/734 GT:10 GS:3 HC:120 AZ:31 PROT:39 SAL:1                                                                                                          | Arroz a la milanesa<br>Merluza en adobo con ensalada fresca con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Milanese rice<br>Hake in marinade with fresh salad with olives<br>Fruit and bread<br>VE:3.907/935 GT:34 GS:4 HC:122 AZ:25 PROT:215 SAL:2                                                                                                    | Lentejas con verduras de temporada<br>Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets<br>Fruit and bread<br>VE:3.241/775 GT:19 GS:2 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:2 |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 29                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Arroz a la napolitana<br>Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con zanahoria rallada<br>Fruta y pan<br>Napolitan rice<br>Andalusian style haddock with lettuce and carrot salad<br>Fruit and bread<br>VE:3.214/769 GT:20 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:36 SAL:1                                                    | Crema casera de calabaza dulce<br>Albóndigas a la jardinera con patatas dado<br>Yogur y pan<br>Homemade sweet pumpkin cream<br>Meatballs with vegetables with diced potatoes<br>Yoghurt and bread<br>VE:3.614/865 GT:52 GS:14 HC:67 AZ:16 PROT:32 SAL:1             | <b>Macarrones (integrales)</b> con atún<br>Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas<br>Fruta y pan<br><b>Macaroni (whole grain)</b> with tuna<br>Eggs au gratin with tomato with fresh salad with olives<br>Fruit and bread<br>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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)