

MES: Septiembre 2026		STELLA MARIS			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.		1	2	3	4
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 VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3		8 Lentejas a la riojana Guiso casero de pavo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral Rioja style lentils Homemade turkey stew with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread VE:2.757/660 GT:23 GS:8 HC:70 AZ:11 PROT:43 SAL:1	9 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan Pasta soup (without egg) Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.534/606 GT:12 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:43 SAL:1	10 Garbanzos salteados con tomate Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:3.000/718 GT:12 GS:1 HC:104 AZ:34 PROT:48 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Fruta y pan Courgette cream (eco.) Pasta (without egg) with bolognese sauce Fruit and bread VE:2.838/679 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:39 PROT:18 SAL:1
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan Sauteed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Fruit and bread VE:3.759/899 GT:43 GS:7 HC:102 AZ:33 PROT:25 SAL:1		15 Paella mixta Lomo de sajonia con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral Mixed paella Kasseler with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread VE:2.703/647 GT:18 GS:5 HC:84 AZ:8 PROT:34 SAL:1	16 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, 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	17 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.016/722 GT:28 GS:3 HC:87 AZ:35 PROT:35 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 VE:3.187/762 GT:15 GS:1 HC:129 AZ:39 PROT:32 SAL:1
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 VE:2.922/699 GT:14 GS:4 HC:97 AZ:28 PROT:48 SAL:2		22 Sopa casera de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread VE:2.876/688 GT:26 GS:10 HC:75 AZ:13 PROT:39 SAL:1	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 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 VE:3.775/903 GT:34 GS:4 HC:115 AZ:24 PROT:214 SAL:2	25 Lentejas con verduras de temporada Estofado de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Stewed lentils Chicken stew with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:3.258/779 GT:12 GS:2 HC:126 AZ:28 PROT:49 SAL:1
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 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 VE:3.483/833 GT:52 GS:14 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1	30 Pasta (sin huevo) con atún Pavo en salsa con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tuna Turkey with gravy with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.209/768 GT:31 GS:4 HC:101 AZ:45 PROT:58 SAL:2		