

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
Estofado de pollo con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Chicken stew with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.398/813 GT:17 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:42 SAL:1

8

Crema casera de la huerta
Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Yogur y pan integral
Homemade garden cream
Spanish omelette with fresh lettuce salad with beets
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.673/640 GT:31 GS:7 HC:63 AZ:14 PROT:27 SAL:1

9

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

10

Arroz a la napolitana
Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:2.806/671 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:23 PROT:34 SAL:1

11

Crema de calabacín (eco.)
Espaguetis con salsa boloñesa
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Espaguetis with bolognese sauce
Fruit and bread

VE:2.929/701 GT:13 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:22 SAL:2

14

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas
Fruta y pan
Carrot cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries
Fruit and bread

VE:3.580/857 GT:40 GS:7 HC:99 AZ:32 PROT:22 SAL:1

15

Arroz con salsa de tomate
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.561/613 GT:15 GS:4 HC:89 AZ:9 PROT:28 SAL:2

16

Patatas estofadas
Estofado tradicional de cerdo con ensalada
Fruta y pan
Stewed potatoes
Traditional pork stew with salad
Fruit and bread

VE:2.282/546 GT:6 GS:1 HC:90 AZ:26 PROT:36 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

VE:3.075/736 GT:23 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:40 SAL:2

18

Crema casera de la huerta
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan
Homemade garden cream
Grilled tenderloin with salad
Fruit and bread

VE:2.576/616 GT:22 GS:5 HC:77 AZ:29 PROT:30 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 fideos
Cocido completo (sin garbanzos)
Yogur y pan integral
Noodle soup
Full course "cocido" stew (without chickpeas)
Yoghurt and wholemeal bread

VE:1.971/472 GT:14 GS:6 HC:57 AZ:11 PROT:30 SAL:1

23

Crema de zanahoria (eco.)
Estofado de pollo con arroz salteado
Fruta y pan
Carrot cream
Chicken stew with sautéed rice
Fruit and bread

VE:3.068/734 GT:10 GS:3 HC:120 AZ:31 PROT:39 SAL:1

24

Arroz con salchichas y tomate
Merluza en adobo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral
White rice with sausages and tomato sauce
Hake in marinade with fresh salad with olives
Fruit and wholemeal bread

VE:4.448/1.064 GT:39 GS:6 HC:136 AZ:24 PROT:218 SAL:3

25

Patatas estofadas
Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Stewed potatoes
Scrambled eggs with tuna with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.755/659 GT:17 GS:2 HC:91 AZ:28 PROT:38 SAL:2

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
Ragout de ternera con patatas dado
Yogur y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream
Beef ragout sauce with diced potatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.224/771 GT:41 GS:9 HC:63 AZ:14 PROT:36 SAL:2

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

VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3