

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 a la riojana Tortilla de patatas con ensalada fresca con lechuga con remolacha Yogur y pan integral Rioja style lentils Spanish omelette with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread VE:2.999/718 GT:28 GS:8 HC:79 AZ:11 PROT:37 SAL:2	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 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 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	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	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	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	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 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	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread VE:3.313/793 GT:26 GS:10 HC:98 AZ:13 PROT:42 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 a la milanesa Abadejo al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Milanese rice Baked haddock with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.031/725 GT:14 GS:3 HC:112 AZ:24 PROT:37 SAL:2	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 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	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	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		

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