

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 Tortilla de patatas con ensalada fresca de 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	9 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	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Ragout de ternera con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Beef ragout sauce with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.969/710 GT:18 GS:11 HC:92 AZ:28 PROT:44 SAL:2	11 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 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 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 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 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Guiso casero de pavo con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Homemade turkey stew with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.158/756 GT:25 GS:5 HC:103 AZ:26 PROT:35 SAL:2	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 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	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 Lomo de sajonia con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Milanese rice Kasseler with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.002/718 GT:17 GS:3 HC:113 AZ:24 PROT:30 SAL:2	25 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:2.731/653 GT:11 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:34 SAL:1
28 Arroz a la napolitana Estofado de pollo con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Napolitan rice Chicken stew with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:3.570/854 GT:17 GS:3 HC:136 AZ:27 PROT:43 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 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Eggs au gratin with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.737/894 GT:30 GS:6 HC:122 AZ:27 PROT:32 SAL:2		