

MES: Abril 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es</p> <p>LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p> | | <p>1</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con zanahoria al vapor Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with steamed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.826/915 GT:27 GS:4 HC:127 AZ:35 PROT:49 SAL:1</p> | <p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p> | <p>3</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p> | <p>4</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>5</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>6</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed peas with ham Zucchini omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.564/613 GT:15 GS:2 HC:94 AZ:32 PROT:21 SAL:2</p> | <p>7</p> <p>Arroz a la napolitana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Neapolitan rice Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.894/932 GT:37 GS:5 HC:133 AZ:30 PROT:19 SAL:2</p> | <p>8</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con picatostes Albóndigas a la jardinera con patatas campesinas Fruta (eco.) y pan Cream of carrot & butternut squash with croutons Meatballs with vegetables with peasant potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.311/792 GT:36 GS:9 HC:87 AZ:25 PROT:29 SAL:1</p> | <p>9</p> <p>Macarrones (integrales) con chorizo Abadejo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral Macaroni (whole grain) with chorizo sausage Haddock with fine herbs with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.711/649 GT:22 GS:6 HC:78 AZ:11 PROT:39 SAL:4</p> | <p>10</p> <p>Guiso de lentejas al toque de manzana Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentil stew with apple Scrambled eggs with turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.652/634 GT:15 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:31 SAL:2</p> | <p>11</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>12</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> |
| <p>13</p> <p>Paella mixta Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Mixed paella Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1</p> | <p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.190/763 GT:21 GS:3 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p> | <p>15</p> <p>Spaguettis (integrales) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Filete de merluza a la griega con guisantes salteados Fruta y pan Whole grain spaguettis with tomato and beef sauce Hake fillet greek style with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.210/768 GT:16 GS:7 HC:49 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p> | <p>16</p> <p>Crema de patatas con zanahoria y calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral potato cream with carrot & zucchini squash Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.119/507 GT:21 GS:7 HC:49 AZ:13 PROT:28 SAL:3</p> | <p>17</p> <p>Sopa minestrone Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas Fruta y pan Minestrone soup Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.580/617 GT:9 GS:2 HC:93 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>19</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Roasted pork loin with fine herbs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.810/672 GT:24 GS:5 HC:86 AZ:31 PROT:26 SAL:1</p> | <p>21</p> <p>Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.562/852 GT:25 GS:8 HC:121 AZ:29 PROT:39 SAL:2</p> | <p>22</p> <p>Arroz tres delicias Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chinese fried rice Andalusian style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.822/675 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2</p> | <p>23</p> <p>Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate) Huevos revueltos con patatas panaderas Yogur y pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.835/918 GT:34 GS:11 HC:104 AZ:9 PROT:48 SAL:1</p> | <p>24</p> <p>Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Filete de merluza al horno con pasta salteada Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Baked hake with sautéed pasta Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.445/585 GT:7 GS:0 HC:97 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p> | <p>25</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> | <p>26</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>27</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p> | <p>28</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p> | <p>29</p> <p>Macarrones al queso Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan Macaroni & cheese Scrambled eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.481/593 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:19 PROT:27 SAL:1</p> | <p>30</p> <p>Crema de verduras Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Vegetables cream Breaded hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.976/712 GT:38 GS:6 HC:56 AZ:12 PROT:34 SAL:2</p> | | | |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses