

MES: Abril 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a> <b>LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</b>		<b>1 FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	<b>2 FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>3 FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy	<b>4</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>6 NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy	<b>7</b> Arroz a la napolitana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Napolitan rice Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.894/932 GT:37 GS:5 HC:133 AZ:30 PROT:19 SAL:2	<b>8</b> Crema de zanahoria y calabaza con picatostes <b>Albóndigas veganas a la jardinera con patatas campesinas</b> Fruta (eco.) y pan Cream of carrot & butternut squash with croutons <b>Vegan meatballs with vegetables with peasant potatoes</b> Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.838/918 GT:40 GS:10 HC:107 AZ:32 PROT:38 SAL:1	<b>9</b> Macarrones (integrales) con chorizo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral Macaroni (whole grain) with chorizo sausage Salmon in orange juice with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.145/752 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:10 PROT:36 SAL:2	<b>10</b> 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 Arroz y Lácteos VE:2.652/634 GT:15 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:31 SAL:2	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>13</b> 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 VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1	<b>14</b> 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 Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.190/763 GT:21 GS:3 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	<b>15</b> Espaguetis (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 spaguetis with tomato and beef sauce Hake fillet greek style with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.210/768 GT:16 GS:5 HC:73 AZ:30 PROT:40 SAL:2	<b>16</b> Crema de patatas con zanahoria y calabacín <b>Burrito vegano con ensalada de lechuga y tomate</b> Yogur y pan integral potato cream with carrot & zucchini squash <b>Textured soy burrito with lettuce &amp; tomatoes</b> Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.375/568 GT:16 GS:5 HC:73 AZ:18 PROT:28 SAL:2	<b>17</b> 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 Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.580/617 GT:9 GS:2 HC:93 AZ:28 PROT:42 SAL:1	<b>18</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
<b>20</b> 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 Pescado con Verdura y Fruta VE:2.810/672 GT:24 GS:5 HC:86 AZ:31 PROT:26 SAL:1	<b>21</b> 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 Fruta VE:3.562/852 GT:25 GS:8 HC:121 AZ:29 PROT:39 SAL:2	<b>22</b> 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 Lácteos VE:2.822/675 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2	<b>23 DIA DE CERVANTES</b> Lentejas estofadas al estilo del Quijote Duelos y Quebrantos con patatas panaderas Yogur y pan integral Stewed lentils Don Quixote style Duelos y Quebrantos with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.728/653 GT:21 GS:7 HC:70 AZ:12 PROT:41 SAL:2	<b>24</b> Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas <b>Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja</b> Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes <b>whole grain spaguetis with say bolognese</b> Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.864/685 GT:5 GS:0 HC:129 AZ:36 PROT:104 SAL:1	<b>25</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>26</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos
<b>27 FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy	<b>28 FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	<b>29</b> 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 Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.481/593 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:19 PROT:27 SAL:1	<b>30</b> 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 Pasta y Fruta VE:2.976/712 GT:38 GS:6 HC:56 AZ:12 PROT:34 SAL:2			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)