

MES: Abril 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 NO LECTIVO	7 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Napolitan rice Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.732/654 GT:9 GS:0 HC:110 AZ:23 PROT:36 SAL:1	8 Crema de zanahoria y calabaza Albóndigas veganas a la jardinera con patatas campesinas Fruta (eco.) y pan Cream of carrot & butternut squash Vegan meatballs with vegetables with peasant potatoes Fruit and bread VE:3.642/871 GT:36 GS:10 HC:105 AZ:32 PROT:38 SAL:1	9 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur desnatado y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Salmon in orange juice with green salad with olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:3.116/745 GT:27 GS:3 HC:82 AZ:11 PROT:39 SAL:2	10 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 VE:2.652/634 GT:15 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:31 SAL:2
13 Paella mixta Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Mixed paella Baked sole fillet with lettuce and beets Fruit and bread VE:3.240/775 GT:17 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:1	14 Alubias estofadas con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.564/613 GT:11 GS:1 HC:97 AZ:28 PROT:37 SAL:1	15 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Whole grain spaguettis with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Fruit and bread VE:2.880/689 GT:7 GS:0 HC:117 AZ:29 PROT:38 SAL:1	16 Crema de patatas con zanahoria y calabacín Burrito vegano con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan integral potato cream with carrot & zucchini squash Textured soy burrito with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.266/542 GT:12 GS:2 HC:73 AZ:18 PROT:30 SAL:2	17 Sopa minestrone Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Minestrone soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.572/615 GT:9 GS:2 HC:92 AZ:28 PROT:42 SAL:1
20 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 VE:2.810/672 GT:24 GS:5 HC:86 AZ:31 PROT:26 SAL:1	21 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.432/821 GT:24 GS:8 HC:113 AZ:27 PROT:41 SAL:2	22 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chinese fried rice Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.750/658 GT:8 GS:1 HC:111 AZ:25 PROT:36 SAL:2	23 DIA DE CERVANTES Lentejas estofadas al estilo del Quijote Huevos revueltos con patatas panaderas Yogur desnatado y pan integral Stewed lentils Don Quixote style Scrambled eggs with roasted potatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.322/556 GT:10 GS:1 HC:71 AZ:12 PROT:43 SAL:2	24 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes whole grain spaguettis with say bolognese Fruit and bread VE:2.864/685 GT:5 GS:0 HC:129 AZ:36 PROT:104 SAL:1
27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 Macarrones con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:2.697/645 GT:13 GS:1 HC:100 AZ:27 PROT:35 SAL:2	30 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan integral Vegetables cream Baked hake with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread VE:2.036/487 GT:16 GS:1 HC:50 AZ:12 PROT:34 SAL:1	