

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](mailto: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  
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE:4.025/963 GT:37 GS:5 HC:140 AZ:32 PROT:20 SAL:2

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 chorizo  
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan  
Macaroni (whole grain) with chorizo sausage  
Salmon in orange juice with green salad with olives  
Yoghurt and bread

VE:3.276/784 GT:32 GS:7 HC:81 AZ:12 PROT:37 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 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

VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1

14

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1

15

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 spaguettis with tomato and beef sauce  
Hake fillet greek style with sautéed peas  
Fruit and bread

VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:30 PROT:40 SAL:2

16

Crema de patatas con zanahoria y calabacín  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
potato cream with carrot & zucchini squash  
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.055/492 GT:20 GS:7 HC:46 AZ:14 PROT:31 SAL:1

17

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

VE:2.580/617 GT:9 GS:2 HC:93 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 con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
"Cocido" soup with wheat pasta  
Full course "cocido" stew with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.693/884 GT:25 GS:8 HC:128 AZ:30 PROT:40 SAL:2

22

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

VE:2.822/675 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2

23

DIA DE CERVANTES  
Lentejas estofadas al estilo del Quijote  
Duelos y Quebrantos con patatas panaderas  
Yogur y pan  
Stewed lentils Don Quixote style  
Duelos y Quebrantos with roasted potatoes  
Yoghurt and bread

VE:2.859/684 GT:21 GS:7 HC:77 AZ:13 PROT:42 SAL:2

24

Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas  
Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa  
Fruta y pan  
Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes  
whole grain spaguettis with bolognese sauce  
Fruit and bread

VE:2.751/658 GT:8 GS:0 HC:126 AZ:30 PROT:100 SAL:1

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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

VE:2.481/593 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:19 PROT:27 SAL:1

30

Crema de verduras  
Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Vegetables cream  
Breaded hake with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:3.107/743 GT:38 GS:6 HC:63 AZ:14 PROT:35 SAL:2