

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.

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 con picatostes
Albóndigas veganas a la jardinera con patatas campesinas
Fruta (eco.) y pan
Cream of carrot & butternut squash with croutons
Vegan meatballs with vegetables with peasant potatoes
Fruit and bread

VE:3.838/918 GT:40 GS:10 HC:107 AZ:32 PROT:38 SAL:1

9
Macarrones (integrales) con chorizo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja y **pan integral**
Macaroni (whole grain) with chorizo sausage
Salmon in orange juice with green salad with olives
Soya yoghurt and **wholemeal bread**

VE:3.091/739 GT:30 GS:4 HC:71 AZ:5 PROT:37 SAL:2

10
Guiso de lentejas al toque de manzana
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Lentil stew with apple
Scrambled eggs with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.689/643 GT:16 GS:2 HC:96 AZ:28 PROT:32 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 integral**
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.190/763 GT:21 GS:3 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

15
Espaguetis (integrales) con salsa de tomate
Filete de merluza a la griega con guisantes salteados
Fruta y pan
Whole grain spaguettis with tomato sauce
Hake fillet greek style with sautéed peas
Fruit and bread

VE:3.148/753 GT:15 GS:1 HC:117 AZ:30 PROT:37 SAL:1

16
Crema de patatas con zanahoria y calabacín
Burrito vegano con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y **pan integral**
potato cream with carrot & zucchini squash
Textured soy burrito with lettuce & tomatoes
Soya yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.320/555 GT:14 GS:2 HC:70 AZ:13 PROT:29 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 (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 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 de soja y **pan integral**
Stewed lentils Don Quixote style
Duelos y Quebrantos with roasted potatoes
Soya yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.674/640 GT:19 GS:4 HC:67 AZ:6 PROT:42 SAL:1

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 empanada con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y **pan integral**
Vegetables cream
Breaded hake with lettuce & tomatoes
Soya yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.922/699 GT:36 GS:3 HC:53 AZ:7 PROT:35 SAL:2