

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

VE:3.224/771 GT:31 GS:6 HC:82 AZ:11 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

Arroz con salsa de tomate  
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets  
Fruit and bread

VE:3.774/903 GT:26 GS:4 HC:131 AZ:25 PROT:40 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 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  
Burrito vegano con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral  
potato cream with carrot & zucchini squash  
Textured soy burrito with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.375/568 GT:16 GS:5 HC:73 AZ:18 PROT:28 SAL:2

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.)  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:2.295/549 GT:10 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:32 SAL:1

21

Sopa de cocido con pasta integral  
Cocido completo (sin cerdo) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup with wheat pasta  
Full course "cocido" stew (without pork) 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 con salsa de tomate  
Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Andalusian style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:15 GS:2 HC:117 AZ:24 PROT:35 SAL:1

23

**DIA DE CERVANTES**  
Lentejas estofadas al estilo del Quijote  
Huevos revueltos con patatas panaderas  
Yogur y pan integral  
Stewed lentils Don Quixote style  
Scrambled eggs with roasted potatoes  
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.431/582 GT:13 GS:4 HC:71 AZ:12 PROT:41 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 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 integral  
Vegetables cream  
Breaded hake with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.976/712 GT:38 GS:6 HC:56 AZ:12 PROT:34 SAL:2