

MES: Junio 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>Macarrones integrales con queso Albóndigas a la jardinera con panaché de verduras Fruta y pan Whole wheat macaroni with cheese Meatballs with vegetables with boiled vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.118/746 GT:21 GS:8 HC:107 AZ:28 PROT:34 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.647/633 GT:26 GS:4 HC:77 AZ:21 PROT:24 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Andalusian style sole with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.401/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:30 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan integral Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.723/651 GT:17 GS:5 HC:92 AZ:10 PROT:36 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Neapolitan rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.001/718 GT:15 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>8</p> <p>- Pasta con tomate Huevos revueltos con pavo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Scrambled eggs with turkey with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.949/706 GT:12 GS:2 HC:120 AZ:29 PROT:30 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with vegetables Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.152/754 GT:21 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Abadejo con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral Carrot cream Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.469/591 GT:24 GS:5 HC:59 AZ:15 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:4.045/968 GT:36 GS:6 HC:119 AZ:30 PROT:45 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan Vegetables lentils French omelette with tomato salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.167/758 GT:24 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:23 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema casera de la huerta Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Homemade garden cream Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.503/838 GT:42 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>- Guisantes salteados con jamón cocido Lacón con patatas Fruta y pan - Guisantes salteados con jamón cocido Lacón pork shoulder Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.706/647 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:26 PROT:34 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>Arroz con pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga Fruta Rice with chicken Battered & fried yellowfin sole with ensalada de lechuga Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.123/747 GT:26 GS:5 HC:95 AZ:23 PROT:41 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras eco (calabaza eco, calabacín, patata) Tortilla española con ensalada fresca con maíz dulce Fruta - Alubias estofadas con verduras eco (calabaza eco, calabacín, patata) Spanish omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.106/504 GT:16 GS:2 HC:67 AZ:26 PROT:26 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Coditos con salsa de tomate - Filete de merluza al horno con - zanahorias al vapor Fruta Elbow macaroni with tomato sauce - Filete de merluza al horno with - zanahorias al vapor Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.448/586 GT:15 GS:1 HC:88 AZ:27 PROT:29 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>- Crema de verduras Lomo al horno con - arroz blanco Yogur Vegetable cream Baked loin with white rice Yoghurt (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.161/517 GT:23 GS:7 HC:47 AZ:10 PROT:31 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>- Judías verdes salteadas Pollo asado con - patatas dado asadas Fruta - Judías verdes salteadas Grilled chicken with - patatas dado asadas Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:1.849/442 GT:14 GS:3 HC:46 AZ:25 PROT:35 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>- Lentejas estofadas - Ragout de pavo jardinera (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) y patata Fruta Stewed lentils - Ragout de pavo jardinera (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) y patata Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.679/641 GT:18 GS:2 HC:80 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) - Filete de merluza al horno Fruta Fideua a la hortelana - Filete de merluza al horno Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:1.808/432 GT:9 GS:1 HC:64 AZ:23 PROT:26 SAL:1</p>				<p>Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES