

MES: Mayo 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>						
<p><b>4</b></p> <p>Arroz con verduras Lomo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Rice with vegetables Baked loin with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.019/722 GT:13 GS:3 HC:118 AZ:27 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>Patatas guisadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Stewed potatoes Turkey omelette with lettuce &amp; cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.508/600 GT:17 GS:4 HC:90 AZ:26 PROT:25 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Filete de pollo al romero con - arroz blanco Yogur y pan integral Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Rosemary chicken fillet with white rice Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.772/663 GT:26 GS:7 HC:63 AZ:12 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>1</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>11</b></p> <p>Macarrones pomodoro (tomate) Fogonero con mojo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Pollock with mojo sauce with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.818/674 GT:11 GS:1 HC:108 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema casera de la huerta Ragout de ternera Fruta (eco.) y pan integral Homemade garden cream Beef ragout sauce Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.318/555 GT:17 GS:4 HC:69 AZ:21 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Guisantes salteados Pollo tikka Masala con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas Tikka Masada chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:4.227/1.011 GT:36 GS:7 HC:131 AZ:33 PROT:44 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con champiñones salteados Yogur y pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with sautéed mushrooms Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.428/581 GT:13 GS:4 HC:82 AZ:11 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz a la napolitana Lomo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Roast pork loin with rosemary with fresh salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.670/878 GT:27 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>18</b> DIA SIN GLUTEN</p> <p>Crema casera de calabaza dulce Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.511/601 GT:25 GS:4 HC:72 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de fideos integral Garbanzos estofados con verduras Fruta (eco.) y pan integral Whole wheat noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.867/686 GT:15 GS:1 HC:109 AZ:30 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Napolitan rice French omelette with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.047/729 GT:18 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Coditos salteados Pollo asado al romero con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Sautéed elbow macaroni Rosemary grilled chicken with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.643/632 GT:17 GS:6 HC:85 AZ:10 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Salteado de judías verdes Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Sautéed green beans Beef meatballs with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.159/756 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con brócoli salteado Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with sautéed broccoli Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.303/790 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:28 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema fina de calabacín Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Fine zucchini cream Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.221/771 GT:39 GS:6 HC:76 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>27</b> Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Empedrado de alubias Estofado de pavo al ajillo con patatas panaderadas Yogur y pan integral White bean salad Turkey stew with garlic with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.851/682 GT:21 GS:6 HC:72 AZ:14 PROT:50 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz tres delicias clásico Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Classic three delights rice Haddock in sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.064/733 GT:20 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>

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