

MES: Mayo 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

**4**  
Salteado de arroz con curry de verduras  
San Jacobo con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan  
Stir-fried rice with vegetable curry  
Cooked breaded ham & cheese escalope with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.189/763 GT:31 GS:4 HC:102 AZ:28 PROT:23 SAL:1

**5**  
Sopa casera de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

**6**  
Patatas guisadas  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Turkey omelette with lettuce & cheese  
Fruit and bread

VE:2.508/600 GT:17 GS:4 HC:90 AZ:26 PROT:25 SAL:3

**7**  
Crema casera de calabaza dulce (eco.)  
**Espaguetis con boloñesa de soja**  
Yogur y pan integral  
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)  
**Spaghetti with soy bolognese**  
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.346/561 GT:16 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:20 SAL:1

**8**  
Alubias estofadas a la riojana  
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla  
Fruta y pan  
Rioja style cooked beans  
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad  
Fruit and bread

VE:3.700/885 GT:31 GS:6 HC:106 AZ:32 PROT:49 SAL:2

**11**  
Macarrones integrales con salsa pesto  
Fogonero con mojo con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Fruta y pan  
Whole wheat macaroni with pesto  
Pollock with mojo sauce with fresh lettuce salad with tomato  
Fruit and bread

VE:3.078/736 GT:18 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:36 SAL:2

**12**  
Crema casera de la huerta  
**Burrito vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria**  
Fruta (eco.) y pan integral  
Homemade garden cream  
**Burrito vegetal with lettuce & carrot**  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.975/712 GT:26 GS:3 HC:96 AZ:27 PROT:27 SAL:1

**13**  
Guisantes salteados  
Pollo tikka Masala con patatas fritas  
Fruta y pan  
Sautéed peas  
Tikka Masada chicken with french fries  
Fruit and bread

VE:4.227/1.011 GT:36 GS:7 HC:131 AZ:33 PROT:44 SAL:1

**14**  
Lentejas guisadas con chorizo  
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados  
Yogur y pan integral  
Lentils with chorizo sausage  
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms  
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.476/592 GT:11 GS:4 HC:85 AZ:10 PROT:32 SAL:2

**15**  
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

VE:3.670/878 GT:27 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:37 SAL:1

**18**  
**DIA SIN GLUTEN**  
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)

VE:2.511/601 GT:25 GS:4 HC:72 AZ:29 PROT:27 SAL:1

**19**  
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

VE:2.867/686 GT:15 GS:1 HC:109 AZ:30 PROT:31 SAL:2

**20**  
Arroz a la napolitana  
Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada fresca de lechuga con remolacha  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
French omelette with red ham with fresh lettuce salad with beets  
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:28 SAL:2

**21**  
**JJGG AMERICANA**  
American mac'n cheese  
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Helado y pan integral  
American mac'n cheese  
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato  
Ice cream and wholemeal bread

VE:3.620/866 GT:29 GS:14 HC:98 AZ:28 PROT:50 SAL:1

**22**  
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

VE:3.159/756 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:28 PROT:31 SAL:1

**25**  
Lentejas con verduras de temporada  
Tortilla de patatas con brócoli salteado  
Fruta y pan  
Stewed lentils  
Spanish omelette with sautéed broccoli  
Fruit and bread

VE:3.303/790 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:28 PROT:36 SAL:1

**26**  
Vichyssoise  
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan integral  
Vichyssoise  
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.476/832 GT:39 GS:8 HC:91 AZ:31 PROT:33 SAL:2

**27**  
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

VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2

**28**  
Empedrado de alubias  
**Estofado de soja con patatas panaderas**  
Yogur y pan integral  
White bean salad  
**Soy stew with roasted potatoes**  
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.711/649 GT:22 GS:5 HC:82 AZ:13 PROT:31 SAL:1

**29**  
Arroz tres delicias clásico  
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Classic three delights rice  
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot  
Fruit and bread

VE:3.996/956 GT:44 GS:5 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:1