

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 o Lomo al horno  
Fruta y pan  
Stir-fried rice with vegetable curry  
Cooked breaded ham & cheese escalope with fresh salad with sweetcorn or Baked loin  
Fruit and bread

**5** Sopa casera de cocido o Ensalada mixta  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup or Mixed salad  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread

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

**7** Crema casera de calabaza dulce (eco.)  
**Espaguetis con boloñesa de soja** o Filete de pollo al romero  
Yogur y pan integral  
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)  
**Spaghetti with soy bolognese** or Rosemary chicken fillet  
Yoghurt and wholemeal bread

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

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

**12** Crema casera de la huerta  
**Burrito vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria** o - Guiso de ternera con arroz  
Fruta (eco.) y pan integral  
Homemade garden cream  
**Burrito vegetal with lettuce & carrot** or Beef stew with rice  
Fruit and wholemeal bread

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

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

**15** Arroz a la napolitana o - Menestra de verduras salteadas con patata (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde)  
Lomo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas  
Fruta y pan  
Napolitan rice or - Menestra de verduras salteadas con patata (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde)  
Roast pork loin with rosemary with fresh salad with olives  
Fruit and bread

**18** **DIA SIN GLUTEN**  
Crema casera de calabaza dulce o Brócoli al vapor con patatas  
Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan (sin gluten)  
Homemade sweet pumpkin cream or Steamed broccoli with potatoes  
Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

**19** Sopa de fideos integral  
**Garbanzos estofados con verduras** o Lacón al horno  
Fruta (eco.) y pan integral  
Whole wheat noodle soup  
**Stewed chickpeas with vegetables** or Baked lacón pork  
Fruit and wholemeal bread

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

**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

**22** Salteado de judías verdes o Salmorejo  
Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo  
Fruta y pan  
Sautéed green beans or Salmorejo (tomato-based soup)  
Beef meatballs with sautéed rice in garlic  
Fruit and bread

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

**26** Vichyssoise o Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)  
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan integral  
Vichyssoise or Fideua a la hortelana (tomato, pepper, onion, carrot, peas)  
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and wholemeal bread

**27** Macarrones (integrales) con salsa pomodoro o - Ensalada de lechuga y quinoa  
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Fruta y pan  
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce or - Ensalada de lechuga y quinoa  
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato  
Fruit and bread

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

**29** Arroz tres delicias clásico  
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria o Abadejo crujiente a la romana  
Fruta y pan  
Classic three delights rice  
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot or Crispy Roman-style pollock  
Fruit and bread