

MES: Junio 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas a la jardinera con panaché de verduras Fruta y pan Whole wheat macaroni with tomato sauce Meatballs with vegetables with boiled vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:3.302/790 GT:22 GS:8 HC:115 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Salteado de judías verdes Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Scrambled eggs with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.021/483 GT:16 GS:2 HC:62 AZ:20 PROT:23 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread</p> <p>VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur desnatado y pan integral Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.614/625 GT:13 GS:2 HC:92 AZ:10 PROT:38 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la napolitana Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Salmon in orange juice with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.406/815 GT:27 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Espaguetis al ajillo Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread</p> <p>VE:2.577/616 GT:9 GS:1 HC:106 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras Lomo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with vegetables Baked loin with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.888/691 GT:13 GS:3 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:3.324/795 GT:21 GS:7 HC:111 AZ:22 PROT:42 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Abadejo al horno con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur desnatado y pan integral Carrot cream Baked haddock with fresh salad with black olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.210/529 GT:15 GS:2 HC:57 AZ:14 PROT:36 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Soy stew with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.606/863 GT:28 GS:2 HC:126 AZ:30 PROT:33 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tomato salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.280/785 GT:24 GS:4 HC:116 AZ:29 PROT:33 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</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 asadas Fruta y pan Homemade garden cream Lean pork in sauce with roasted potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.835/678 GT:25 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.707/648 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>COMIDA ESPECIAL Sopa de pasta Lacón con patatas Postre especial Pasta soup Lacón pork shoulder Special desserts</p> <p>VE:2.085/499 GT:19 GS:5 HC:58 AZ:22 PROT:27 SAL:2</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</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>