

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
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread
VE:2.238/535 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:25 PROT:33 SAL:1

5
Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and wholemeal bread
VE:2.866/686 GT:21 GS:7 HC:90 AZ:27 PROT:37 SAL:1

6
Patatas guisadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada
Fruta y pan
Stewed potatoes
Turkey omelette with salad
Fruit and bread
VE:2.291/548 GT:12 GS:2 HC:90 AZ:26 PROT:25 SAL:2

7
Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Espaguetis con boloñesa de soja
Yogur desnatado y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Spaghetti with soy bolognese
Low-fat yoghurt and wholemeal bread
VE:2.238/535 GT:12 GS:2 HC:84 AZ:14 PROT:22 SAL:1

8
Alubias estofadas con verduras
Salmón al horno con ensalada de tomate con cebolla
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Baked salmon with onion & tomato salad
Fruit and bread
VE:3.167/758 GT:17 GS:2 HC:108 AZ:32 PROT:49 SAL:1

11
Macarrones integrales con salsa de tomate
Fogonero con mojo con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Whole wheat macaroni with tomato sauce
Pollock with mojo sauce with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread
VE:2.944/704 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:27 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 al horno con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed peas
Pollo al horno with roasted potatoes
Fruit and bread
VE:3.059/732 GT:15 GS:2 HC:117 AZ:33 PROT:36 SAL:3

14
Lentejas con verduras de temporada
Huevos revueltos con champiñones salteados
Yogur desnatado y pan integral
Stewed lentils
Scrambled eggs with sautéed mushrooms
Low-fat yoghurt and wholemeal bread
VE:2.320/555 GT:9 GS:1 HC:82 AZ:11 PROT:39 SAL:1

15
Arroz a la napolitana
Lomo al horno con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Baked loin with fresh salad with olives
Fruit and bread
VE:3.331/797 GT:20 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:35 SAL:2

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
Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Napolitan rice
Scrambled eggs with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread
VE:2.792/668 GT:11 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:27 SAL:1

21
JJGG AMERICANA
Pasta con salsa de tomate
Pollo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate
Postre especial y pan integral
Pasta with tomato sauce
Grilled chicken with fresh lettuce salad with tomato
Special desserts and wholemeal bread
VE:2.912/697 GT:16 GS:4 HC:89 AZ:22 PROT:47 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
Huevos revueltos con brócoli salteado
Fruta y pan
Stewed lentils
Scrambled eggs with sautéed broccoli
Fruit and bread
VE:2.677/640 GT:8 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:35 SAL:1

26
Crema casera de la huerta
Estofado de pavo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Homemade garden cream
Turkey stew with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread
VE:2.540/608 GT:22 GS:4 HC:77 AZ:29 PROT:29 SAL:1

27
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Chicken breast with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread
VE:2.794/668 GT:8 GS:0 HC:107 AZ:26 PROT:40 SAL:2

28
Empedrado de alubias
Estofado de soja con patatas panaderas
Yogur desnatado y pan integral
White bean salad
Soy stew with roasted potatoes
Low-fat yoghurt and wholemeal bread
VE:2.602/623 GT:18 GS:2 HC:82 AZ:13 PROT:33 SAL:1

29
Arroz tres delicias clásico
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Classic three delights rice
Baked haddock with lettuce & carrot
Fruit and bread
VE:2.822/675 GT:12 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:36 SAL:1