

MES: Mayo 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.913/697 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:35 SAL:1

5

Sopa casera de cocido (sin gluten)  
Cocido completo  
Fruta y pan (sin gluten)  
"Cocido" Soup (gluten free)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

6

Patatas guisadas  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso  
Fruta y pan (sin gluten)  
Stewed potatoes  
Turkey omelette with lettuce & cheese  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.575/616 GT:22 GS:6 HC:88 AZ:25 PROT:23 SAL:3

7

Crema casera de calabaza dulce (eco.)  
Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja  
Yogur y pan (sin gluten)  
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)  
Pasta (gluten free) with say bolognese  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.962/709 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:32 PROT:22 SAL:2

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 (sin gluten)  
Rioja style cooked beans  
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.767/901 GT:36 GS:8 HC:104 AZ:31 PROT:47 SAL:2

11

Macarrones (sin gluten) con salsa pesto  
Fogonero al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
Macaroni (gluten free) with pesto  
Baked pollack with fresh lettuce salad with tomato  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.719/890 GT:30 GS:7 HC:105 AZ:31 PROT:52 SAL:2

12

Crema casera de la huerta  
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)  
Homemade garden cream  
Turkey stew with lettuce & carrot  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.717/650 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:23 PROT:27 SAL:1

13

Guisantes salteados  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Sautéed peas  
Grilled chicken with french fries  
Fruit and bread (gluten free)

VE:4.265/1.020 GT:39 GS:7 HC:122 AZ:32 PROT:50 SAL:1

14

Patatas estofadas  
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados  
Yogur y pan (sin gluten)  
Stewed potatoes  
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.165/518 GT:16 GS:6 HC:68 AZ:12 PROT:28 SAL:2

15

Arroz a la napolitana  
Lomo al horno con ensalada fresca con aceitunas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Napolitan rice  
Baked loin with fresh salad with olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.398/813 GT:25 GS:6 HC:118 AZ:24 PROT:33 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 pasta (sin gluten)  
Garbanzos estofados con verduras  
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)  
Pasta soup (gluten free)  
Stewed chickpeas with vegetables  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.946/705 GT:12 GS:2 HC:121 AZ:31 PROT:33 SAL:1

20

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

VE:2.909/696 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:26 SAL:2

21

**JGG AMERICANA**

Pasta (sin gluten) con salsa de tomate  
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Postre especial y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato  
Special desserts and bread (gluten free)

VE:3.742/895 GT:29 GS:8 HC:109 AZ:24 PROT:53 SAL:3

22

Salteado de judías verdes  
Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo  
Fruta y pan (sin gluten)  
Sautéed green beans  
Beef meatballs with sautéed rice in garlic  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.226/772 GT:32 GS:11 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:1

25

Sopa de arroz  
Tortilla de patatas con brócoli salteado  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice soup  
Spanish omelette with sautéed broccoli  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.667/638 GT:20 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:25 SAL:3

26

Vichyssoise  
Estofado de pavo con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan (sin gluten)  
Vichyssoise  
Turkey stew with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.926/700 GT:26 GS:8 HC:93 AZ:33 PROT:31 SAL:2

27

Pasta (sin gluten) con salsa pomodoro  
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with pomodoro sauce  
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.585/858 GT:26 GS:6 HC:116 AZ:26 PROT:41 SAL:4

28

Empedrado de alubias  
Estofado de soja con patatas panaderas  
Yogur y pan (sin gluten)  
White bean salad  
Soy stew with roasted potatoes  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.909/696 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:14 PROT:30 SAL:1

29

Arroz tres delicias clásico  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan (sin gluten)  
Classic three delights rice  
Baked haddock with lettuce & carrot  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.888/691 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:24 PROT:34 SAL:2