

MES: Junio 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Macarrones integrales con queso Albóndigas a la jardinera con panaché de verduras Fruta y pan Whole wheat macaroni with cheese Meatballs with vegetables with boiled vegetables Fruit and bread</p> <p>VE:3.118/746 GT:21 GS:8 HC:107 AZ:28 PROT:34 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans Spanish omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.779/665 GT:26 GS:4 HC:84 AZ:22 PROT:25 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Estofado de ternera con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Beef stew with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread</p> <p>VE:2.774/664 GT:25 GS:5 HC:81 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.854/683 GT:17 GS:5 HC:99 AZ:12 PROT:36 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 chorizo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread</p> <p>VE:2.823/675 GT:16 GS:3 HC:105 AZ:26 PROT:28 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Rice with vegetables Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:3.284/786 GT:21 GS:4 HC:121 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Abadejo con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan Carrot cream Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.600/622 GT:24 GS:5 HC:66 AZ:17 PROT:31 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Braised beans with vegetables Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.903/934 GT:33 GS:5 HC:120 AZ:30 PROT:44 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan Rioja style lentils Tuna omelette with tomato salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.170/758 GT:28 GS:6 HC:98 AZ:28 PROT:34 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:3.097/741 GT:12 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:43 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema casera de la huerta Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Homemade garden cream Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.503/838 GT:42 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:4.017/961 GT:39 GS:5 HC:129 AZ:28 PROT:25 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>COMIDA ESPECIAL Nachos con queso cheddar Salchichas al horno con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese Grilled hotdogs with ketchup Special desserts</p> <p>VE:2.285/547 GT:33 GS:10 HC:41 AZ:23 PROT:21 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>