Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

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 alergenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA,PERA,PLÁTANO Y NARANJA.				1
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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1	6 Patatas guisadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Stewed potatoes Turkey omelette with lettuce & cheese Fruit and bread VE:2.508/600 GT:17 GS:4 HC:90 AZ:26 PROT:25 SAL:3	7 Crema casera de calabaza dulce (eco.) Espaguetis con salsa boloñesa Yogur y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) *Espaguetis* with bolognese sauce Yoghurt and bread VE:2.874/688 GT:21 GS:5 HC:100 AZ:16 PROT:25 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 Rioja style cooked beans Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad Fruit and bread VE:3.700/885 GT:31 GS:6 HC:106 AZ:32 PROT:49 SAL:2
11 Macarrones integrales con salsa pesto Fogonero con mojo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Whole wheat macaroni with pesto Pollock with mojo sauce with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:3.078/736 GT:18 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:36 SAL:2	12 Crema casera de la huerta Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Homemade garden cream Turkey stew with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.650/634 GT:27 GS:5 HC:76 AZ:24 PROT:29 SAL:1	13 Guisantes salteados Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas *Pollo al horno* with french fries Fruit and bread VE:3.982/953 GT:36 GS:5 HC:124 AZ:34 PROT:36 SAL:3	14 Lentejas guisadas con chorizo Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms Yoghurt and bread VE:2.607/624 GT:11 GS:4 HC:92 AZ:11 PROT:33 SAL:2	15 Arroz a la napolitana Lomo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Roast pork loin with rosemary with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.670/878 GT:27 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:37 SAL:1
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 Whole wheat noodle soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and bread VE:2.998/717 GT:15 GS:1 HC:116 AZ:31 PROT:32 SAL:2	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Napolitan rice French omelette with red ham with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:2.842/680 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:28 SAL:2	21 **JJGG AMERICANA** American mac´n cheese Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate Postre especial y pan American mac´n cheese Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato Special desserts and bread VE:3.507/839 GT:23 GS:9 HC:104 AZ:27 PROT:51 SAL:1	22 Salteado de judías verdes Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Sauteed 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 Tortilla de patatas con brócoli salteado Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with sautéed broccoli Fruit and bread VE:3.303/790 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:28 PROT:36 SAL:1	26 Vichyssoise Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Vichyssoise Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:3.607/863 GT:39 GS:8 HC:98 AZ:33 PROT:34 SAL:2	27 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2	28 Empedrado de alubias Picadillo de chorizo con patatas panaderas Yogur y pan White bean salad Chorizo Hash with roasted potatoes Yoghurt and bread VE:3.908/935 GT:48 GS:16 HC:78 AZ:15 PROT:47 SAL:2	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