

MES: Mayo 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27

7

14

21

28

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

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

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

Arroz con salsa de tomate
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:4.146/992 GT:46 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:33 SAL: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.

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

Pasta (sin huevo) con salsa pesto
Fogonero con mojo con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Pasta (without egg) with pesto
Pollock with mojo sauce with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.132/749 GT:27 GS:3 HC:92 AZ:37 PROT:32 SAL:2

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

Lentejas con verduras de temporada
Lomo a la plancha con brócoli salteado
Fruta y pan
Stewed lentils
Grilled tenderloin with sautéed broccoli
Fruit and bread

VE:3.066/734 GT:15 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:42 SAL:1

Sopa casera de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1

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

Sopa de pasta (sin huevo)
Garbanzos estofados con verduras
Fruta (eco.) y pan integral
Pasta soup (without egg)
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.748/657 GT:7 GS:0 HC:116 AZ:30 PROT:34 SAL:1

Vichyssoise
Estofado de pavo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Vichyssoise
Turkey stew with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:2.728/653 GT:21 GS:6 HC:88 AZ:32 PROT:32 SAL:1

Patatas guisadas
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Stewed potatoes
Turkey stew with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:2.738/655 GT:17 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:32 SAL:3

Guisantes salteados
Pollo tikka Masala con patatas fritas
Fruta y pan
Sautéed peas
Tikka Masala chicken with french fries
Fruit and bread

VE:4.227/1.011 GT:36 GS:7 HC:131 AZ:33 PROT:44 SAL:1

Arroz a la napolitana
Pavo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Napolitan rice
Grilled turkey with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:2.805/671 GT:9 GS:0 HC:120 AZ:28 PROT:29 SAL:1

Pasta (sin huevo) con salsa pomodoro
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Pasta (without egg) with pomodoro sauce
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.103/742 GT:24 GS:4 HC:96 AZ:37 PROT:32 SAL:2

Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja
Yogur y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Pasta (without egg) with say bolognese
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.764/661 GT:24 GS:5 HC:81 AZ:31 PROT:23 SAL:2

Lentejas guisadas con chorizo
Filete de ternera con champiñones salteados
Yogur y pan integral
Lentils with chorizo sausage
Beef steak with sautéed mushrooms
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.678/641 GT:12 GS:4 HC:83 AZ:9 PROT:48 SAL:1

JGG AMERICANA
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate
Postre especial y pan integral
Pasta (without egg) with tomato sauce
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato
Special desserts and wholemeal bread

VE:3.130/749 GT:26 GS:5 HC:83 AZ:33 PROT:44 SAL:2

Empedrado de alubias
Estofado de soja con patatas panaderas
Yogur y pan integral
White bean salad
Soy stew with roasted potatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.711/649 GT:22 GS:5 HC:82 AZ:13 PROT:31 SAL:1