

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

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 de soja y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Spaghetti with soy bolognese
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.292/548 GT:14 GS:2 HC:81 AZ:8 PROT:21 SAL:1

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 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 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 champiñones salteados
Yogur de soja y pan integral
Lentils with chorizo sausage
Scrambled eggs with sautéed mushrooms
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.396/573 GT:9 GS:1 HC:81 AZ:4 PROT:34 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 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
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

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

VE:2.921/699 GT:16 GS:4 HC:90 AZ:23 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
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

Crema casera de la huerta
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Homemade garden cream
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:3.288/787 GT:40 GS:6 HC:80 AZ:27 PROT:30 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
Estofado de soja con patatas panaderas
Yogur de soja y pan integral
White bean salad
Soy stew with roasted potatoes
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.657/636 GT:20 GS:2 HC:79 AZ:7 PROT:32 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