

MES: Junio 2026



VEGASUR - SAN MARTIN DE LA VEGA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Macarrones integrales con queso Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Whole wheat macaroni with cheese Chicken breast with salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.483/594 GT:6 GS:0 HC:99 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan integral Pasta soup Spanish omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.427/581 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:21 PROT:24 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>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan integral Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.048/490 GT:19 GS:6 HC:54 AZ:14 PROT:25 SAL:2</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 salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.230/773 GT:23 GS:4 HC:114 AZ:23 PROT:30 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta (eco.) y pan Pasta soup Chicken breast with salad Fruit and bread</p> <p>VE:1.894/453 GT:5 GS:0 HC:71 AZ:21 PROT:34 SAL:1</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 integral Carrot cream Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>VE:2.469/591 GT:24 GS:5 HC:59 AZ:15 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Verduras salteadas Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Stir fry vegetables Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.256/779 GT:35 GS:6 HC:89 AZ:32 PROT:29 SAL:2</p>
<p>15</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan Stewed potatoes Tuna omelette with tomato salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.794/668 GT:23 GS:4 HC:95 AZ:28 PROT:26 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 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 integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>COMIDA ESPECIAL Nachos con queso cheddar Perrito completo con ketchup Helado Nachos with cheddar cheese Hot dog with the works with ketchup Ice cream</p> <p>VE:2.855/683 GT:32 GS:13 HC:77 AZ:28 PROT:21 SAL:3</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>